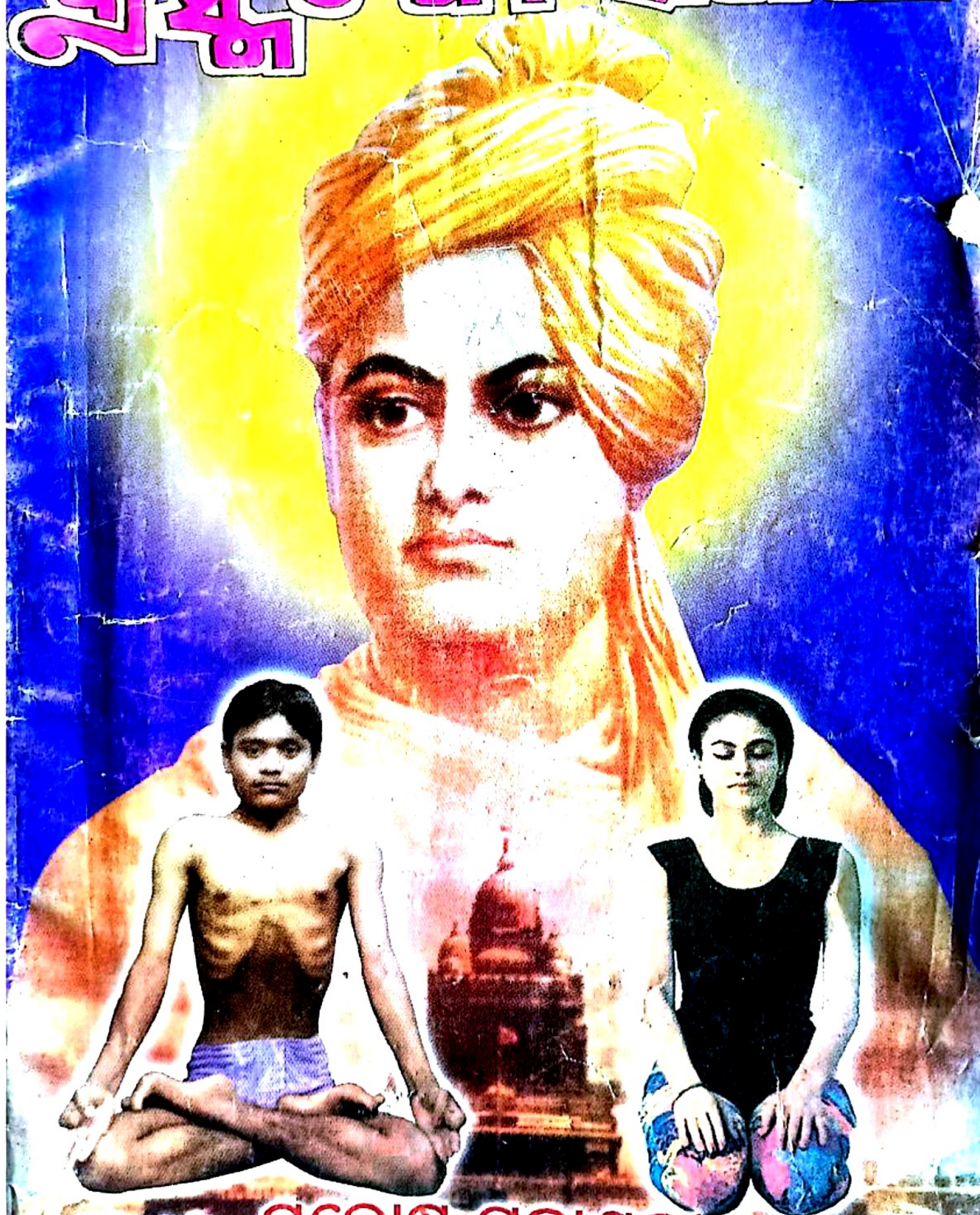
ବୃହତ୍ ଓ ସଚିତ୍ର

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନା



ପ୍ରକାଶକ - ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶନୀ, ବ୍ରହ୍ମପୁର-

ଓଁ ଶ୍ରୀ ନୃସିଂହାୟ ନମଃ

ବୃହତ୍ ଓ ସଚିତ୍ର

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନା

ଲେଖକ ଓ ସଂଗ୍ରାହକ :

ଭକ୍ତ ଶ୍ରୀ ହରିହର ବେହେରା





* ପ୍ରକାଶକ ଓ ସର୍ବାଧିକାରକ *

ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶନୀ

ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧ (ଗଞ୍ଜାମ)

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ

ସନାତନ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରକାଶନ

ମହିମା ମହଲ, ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ରୋଡ୍, ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧

(ନୂତନ ସଂଶୋଧିତ ସଂସ୍କରଣ)

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନା
BRAHMACHARYA SADHANA

❀ *ଆଶୀର୍ବାଦ :*

ଲକ୍ଷ୍ମୀନୃସିଂହ ମହାପ୍ରଭୁ

❀ *ସହଯୋଗ କର୍ତ୍ତା :*

ଶ୍ରୀ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ପଟ୍ଟନାୟକ

❀ *ପ୍ରକାଶକ ଓ ସର୍ବାଧିକାରକ-*

ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶନୀ

ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧

❀ *ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ-*

ସନାତନ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରକାଶନ

ମହିମା ମହଲ୍, ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ରୋଡ୍,

ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧ (ଗଞ୍ଜାମ)

❀ *ମୁଦ୍ରଣ-*

ଭାରତୀ ପ୍ରେସ୍,

ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ରୋଡ୍, ବ୍ରହ୍ମପୁର-୭୬୦ ୦୦୧

❀ *ଆର୍ଟ ଉପଦେଷ୍ଟା :*

ଶଙ୍କର କୁମାର

❀ *ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟ-*

ମୂଲ୍ୟ - ୨୪ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

ସୂଚୀପତ୍ର

-ସୂଚୀପତ୍ର ସମାପ୍ତ-

ଗୁରୁ ପ୍ରଣତି

ଗୁରୁର୍ବ୍ରହ୍ମା ଗୁରୁର୍ବିଷ୍ଣୁ ଗୁରୁଦେବୋ ମହେଶ୍ୱରଃ
ଗୁରୁଦେବ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୧।
ଅଖଣ୍ଡ ମଣ୍ଡଳାକାରଂ ବ୍ୟାପ୍ତଂ ଯେନ ଚରାଚରମ୍
ତତ୍‌ପଦଂ ଦର୍ଶିତଂ ଯେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୨।
ଅଜ୍ଞାନତିମିରାନ୍ଧସ୍ୟ ଜ୍ଞାନାଞ୍ଜନ ଶଳାକୟା
ଚକ୍ଷୁରୁନ୍ମୀଳିତଂ ଯେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ । ।୩।
ସ୍ଥାବରଂ ଜଙ୍ଗମମ୍ ବ୍ୟାପ୍ତଂ ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ୍ ସଚରାଚରମ୍
ତତ୍‌ପଦଂ ଦର୍ଶିତଂ ଯେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୪।
ଚିନ୍ମୟଂ ବ୍ୟାପିତଂ ସର୍ବଂ ତ୍ରୈଲୋକ୍ୟଂ ସଚରାଚରମ୍
ତତ୍‌ପଦଂ ଦର୍ଶିତଂ ଯେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୫।
ସର୍ବଶ୍ରୁତି ଶିରୋରତ୍ନ ବିରାଜିତ ପଦାମ୍ବୁଜଂ
ବେଦାନ୍ତାମ୍ବୁଜ ସୂର୍ଯ୍ୟା ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୬।
ଚୈତନ୍ୟଃ ଶାଶ୍ୱତଃ ଶାଂତୋ ବ୍ୟୋମ ତୀତୋ ନିରଞ୍ଜନଃ
ବିନ୍ଦୁନାଦ କଳାତୀତ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୭।
ଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତି ସମାରୂଢ଼ ତତ୍ତ୍ୱମାଲା ବିଭୂଷିତଃ
ଭକ୍ତି ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାତା ଚ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୮।
ଅନେକ ଜନ୍ମ ସଂପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମବନ୍ଧ ବିଦାହିନେ
ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନେନ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୯।
ଶୋଷଣଂ ଭବସିନ୍ଧୋଶ୍ଚ ଜ୍ଞାପନଂ ସାରସଂପଦ
ଗୁରୋପାଦୋଦକଂ ସମ୍ୟକ୍ ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୧୦।

ନ ଗୁରୋ ରଧିକଂ ତତ୍ତ୍ୱଂ ନ ଗୁରୋ ରଧିକଂ ତପଃ
ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ତ୍ ପରଂ ନାସ୍ତି ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୧୧।
ନନ୍ନାଥଂ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥୋ ମଦଗୁରୁ ଶ୍ରୀ ଜଗତ ଗୁରୁଃ
ମହାତ୍ମ ସର୍ବଭୂତାତ୍ମା ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୧୨।
ଗୁରୁରାଦି ରନାଦିଶ୍ଚ ଗୁରୁପରମଦୈ ବୃତମ୍
ଗୁରୋ ପରତରଂ ନାସ୍ତି ତସ୍ମୈ ଶ୍ରୀ ଗୁରବେ ନମଃ ।୧୩।
ଇତି ଶ୍ରୀ ଗୁରୁଗୀତାର୍ନ୍ତଗତେ ଗୁରୁମାହାତ୍ମ୍ୟେ ଗୁରୁପ୍ରଣତି

ଏହି ପ୍ରଣତି ପାଠିକରି ପଢ଼ିବ, ଶେଷରେ ମନ ମଧରେ ନିଜର ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ବା ମହାଦେବଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ଅଭିଳାଷ ଜଣାଇବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧକଙ୍କୁ ଉପଦେଶ

୧। ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳ ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ ବ୍ରାହ୍ମ ମୂହୂର୍ତ୍ତରେ ଉଠ । ଏହି ବ୍ରାହ୍ମମୂହୂର୍ତ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମ ବିଚାର ନିମନ୍ତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ସମୟ ମନେ ରଖିବ ।

୨। ଶଯ୍ୟା ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁ ପ୍ରଣତି ବା ଭବାନ୍ୟଷ୍ଟକମ୍ ପାଠ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେହିଦିନ ତମାମ୍ ଆସୁରି କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ, ମନ ଓ କର୍ମ ପବିତ୍ର ହୁଏ । ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାର୍ଥନା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଏକାଗ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

୩। ଜପ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ନିମନ୍ତେ ପଦ୍ମାସନ, ସିଦ୍ଧାସନ ଅଥବା ସୁଖାସନରେ ଉତ୍ତର ବା ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁଖକରି ବସିବ । ଜପ ବା ଧ୍ୟାନର ସମୟ ଅତି କମ୍‌ରେ ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଶୀର୍ଶାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

୪। ଜପ, ପୂଜା ବା ଧ୍ୟାନ ଓ ଉପାସନା ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ବା ଗୃହର ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଠିକ୍ କର । ତହିଁର ଚାବି ନିଜ ପାଖରେ ରଖିବ ଓ ସେହି ଗୃହରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ପ୍ରବେଶ ବାରଣ କରିବ ।

୫। ପ୍ରତିମାସ ଅଥବା ପ୍ରତିଦିନ ନିଜ ଆୟର ଆଠଭାଗରୁ ଏକଭାଗ ଟଙ୍କାରୁ ଚାରିଅଣା ନିୟମିତ ଭାବେ ଦାନରେ ବ୍ୟୟ କରିବ ।

୬। ବୀର୍ଯ୍ୟହିଁ ଜୀବନ- ତେଣୁ ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରକ୍ଷା ବିଶେଷ ଭାବରେ କର । ବୀର୍ଯ୍ୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଭୂତି । ବୀର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ଶକ୍ତି ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅମୂଲ୍ୟ ଧନ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନର ଆତ୍ମ ବିଚାର, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ବିବେକର ସଂଜୀବନୀ ଔଷଧ ।

ସର୍ବକାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଗଣପତି ମହାଯନ୍ତ୍ର

ଲେଖକ ବିଧି- ଗୋରଚନା କସ୍ତୁରୀ, କେଶରକୁ ମସ୍ତି ମଦ ସହ କାଳିକରି ଯାଇପତ୍ରୀ ବା ବଉଳ କାଠି କଲମରେ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଲେଖି ଗନ୍ଧ, ପୁଷ୍ପ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, ରକ୍ତକନିୟର ପୁଷ୍ପାଦିରେ ଆବାହନ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଯନ୍ତ୍ର ଗାୟତ୍ରୀ ଜପକରି ଷୋଡ଼ଷ ଉପଚାରରେ ପୂଜା କରିବ ।

ପୂଜାମନ୍ତ୍ର- ଓଁ ବଂ ବକ୍ରତୁଣ୍ଡାୟ ଗଣପତୟେ ନମଃ ।

ଅଭିଷ୍ଟଜପମନ୍ତ୍ର- ''ଓଁ ହ୍ରିଂ କ୍ଲିଂ ଗଂ ଗଣପତୟେ ଅମୁକଂ କାର୍ଯ୍ୟ । ସିଦ୍ଧି ହୁଂ ସ୍ୱାହା ।'' ଏହି ମନ୍ତ୍ରରେ ପାଞ୍ଚସହ ଜପକରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯନ୍ତ୍ର ପୂଜାନ୍ତୁ ତାବିଜରେ ଭରି ପୁରୁଷ ଡ଼ାହାଣ, ସ୍ତ୍ରୀ ବାମ ବାହୁରେ ଧାରଣ କଲେ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ସାରା ଜୀବନ ବଶରେ ରହେ । ଚାକିରୀଆ ଧାରଣ

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	
ଗଂ	ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ										ଗଂ
ଗଂ	ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ କ୍ଲୀଂ ଗଂ ସ୍ୟଂ										ଗଂ
ଗଂ	ସାଧନାମ- ଆବଶ୍ୟକ କର୍ମ										ଗଂ
ଗଂ	ସଂ କ୍ରୀ କ୍ବ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ବ୍ରଂ କ୍ରୀ ହ୍ରୀଂ										ଗଂ
ଗଂ											ଗଂ
	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	ଗଂ	

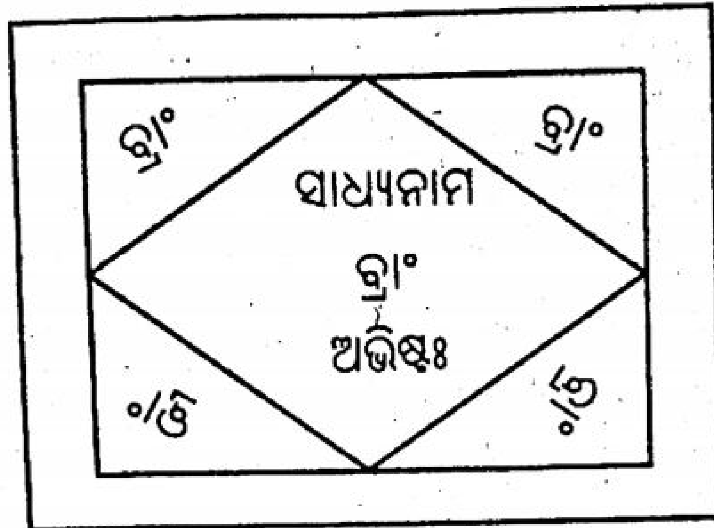
(ଯନ୍ତ୍ର-୧)

କଲେ ଉପର ହାକିମ୍ ସର୍ବଦା ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଆଦର କରନ୍ତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଧାରଣ କଲେ ପରୀକ୍ଷାରେ ପାଶ୍ ହୁଅନ୍ତି, ଏହିପରି ଯିଂ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହେବ । ଏହ ସର୍ବଦା କରିବା ଯନ୍ତ୍ର । ଯାବତ୍ ଜୀବନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ

ଯୌନରୋଗ ନିରାକରଣ ବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ଯନ୍ତ୍ର

ବିଧି- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ରୋଗ ଏପରି ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ଶହକୁ ସତୁରୀ ଜଣ ଯୌନ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରାୟ କିଂ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଆଶ୍ରୟ କରି ମଧ୍ୟ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଘୋର ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗକରି ସଢୁଛନ୍ତି, କାହାର ବା ପିତୃ ମାତୃ ଦୋଷରୁ କାହାର ହସ୍ତ ମୈଥୁନରୁ ତ କାହାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଗବଶତଃ, କାହାର କାହାର କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଯୌନରୋଗରୁ, ଏହି ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି କର୍ମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସଦାସର୍ବଦା ବିମର୍ଷାତ୍ମକ ମନୋଭାବରେ ତାର ସୁଖର ସମସ୍ତି

ଘୋର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରେ କଟିଥାଏ । ଏହା ଯୌନରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଆଶାତୀତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ରୋଗ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ଧାରଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମ ଅଟଳ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।



(ଯନ୍ତ୍ର-୨)

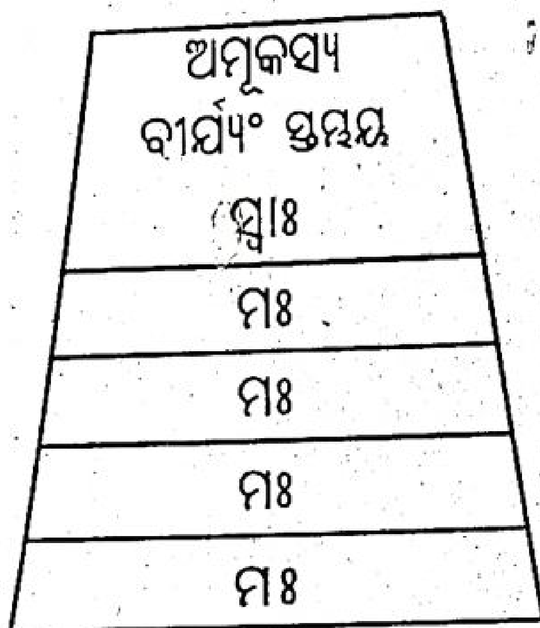
ଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧି- ଏହି ଯନ୍ତ୍ରରାଜକୁ ଅଷ୍ଟଧାତୁ ପତ୍ରୀ ଅଭାବେ ତାମ୍ର ବା ଭୂର୍ଜ ପତ୍ରରେ କସ୍ତୁରୀ, କୁଙ୍କୁମ, ଗୋରୁଚିନା, ପ୍ରଭୃତି ଅଷ୍ଟଗନ୍ଧ କାଳିରେ ଶୁକ୍ରବାର କିମ୍ବା ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଯନ୍ତ୍ର ଲେଖି ଗଣପତି ପୂଜାରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ କରି, ଗଣପତି ମହାମନ୍ତ୍ର ଦଶହଜାର ଜପ କରିବ । ଯନ୍ତ୍ରକୁ ତ୍ରିଲୋହ ନିର୍ମିତ ତାବିଜରେ ଭରି ସ୍ତ୍ରୀ ବାମ ପୁରୁଷ ଦକ୍ଷିଣ ବାହୁରେ ଧାରଣ କଲେ ଗଣେଷଙ୍କ କୃପାରୁ ଯୌନ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ କାମଦେବ ଯନ୍ତ୍ର

ମନ୍ତ୍ର- ନିଜପାଇଁ ହେଲେ *'ଓଁ ମମ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭୟ ସା କାମଦେବାୟ ନମଃ ।'* ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୦୦ ଥର ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ୪୧ ଦିନରେ ଜପ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । କୌଣସି ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ତିଥିରେ



ସମସ୍ତ ପବିତ୍ରତା ଆଚରଣ କରି, ମହାଦେବ ମନ୍ଦିରରେ ବା ନିଜ



ଅମୂକସ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ ସ୍ତମ୍ଭୟ ସ୍ୱାଃ
ମଃ
ମଃ
ମଃ
ମଃ

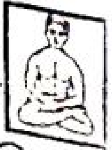
ଏକାନ୍ତ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ସାମନା ଫୋଟ ରଖି ଦୀପ ଲଗାଇ ଧୂପକା ଦେବ । ମହାଦେବଙ୍କୁ ନିଜ ଗୁରୁଦେବ ବୋଲି ସ୍ମରଣ କରି ଉପ ଲିଖିତ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ । ପ୍ରତିଦି ଜପ ଶେଷରେ ପାଚିଲା ଫଳଦ୍ୱାର କାମଦେବ ନାମରେ ପୂଜା କରିବ ଜପ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଦିନ ପାଞ୍ଚଜଣ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ଭୋଜନ ଦେବ । ୧୦୮ ମନ୍ତ୍ରରେ ଆହୁତି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ଏହିପରି ମନ୍ତ୍ର ସିଦ୍ଧି କରିବା ପରେ କୌଣସି ପୂର୍ଣ୍ଣିମାଦିନ ଆଖୁରସ ପାନରସ ମିଶାଇ କାଳିକରି ସେହି କାଳି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଭୂର୍ଜପତ୍ରରେ ଲେଖି ଯନ୍ତ୍ର ପୂଜାବିଧି ଆଦି ପାଳନ କରି ରୁପା ବା ତମ୍ବା ଡ଼େଉଁରିଆରେ ଭରି ଅଣ୍ଟାରେ ଧାରଣ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସ୍ତମ୍ଭନ ହୋଇ ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀ ଧାରଣ କଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ହୁଏ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଭୂର୍ଜପତ୍ରରେ ଲେଖି ପୂଜାବିଧି ସହ ଭୁର୍ଜପତ୍ରକୁ ନିଜର ମୁଖରେ ଧାରଣ କରି, ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସମ୍ଭୋଗ ଆଚରଣ କଲେ ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ମୁଖରେ ବା କଳରେ ଧାରଣ କରିଥିବ ସେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅଟଳ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଫଳରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅତି ପତଳା ହୋଇ ମୈଥୁନ ଆରମ୍ଭରେ ହିଁ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ବା ସ୍ଖଳିତ ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାହା ପରିବାରରେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଘୋର ଅଶାନ୍ତି ଉପୁଜେ । କେତେ ସ୍ତ୍ରୀ ଚିରଦି

ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ସୁଖରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି, ଆଉ କେତେ ସ୍ୱାମୀକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ସହିତ ଗୁପ୍ତପ୍ରେମ ରଖନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ ସହିତ ଚାଲି- ଯାନ୍ତି । ଏହିପରି ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ଥଳେ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦୋଷ ଦେଇ ନିଜକୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ମନେକରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରନ୍ତି । ଏହିସବୁ ହସ୍ତମୈଥୁନ ଦୋଷରୁ ବା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ହୋଇଥାଏ । ସେହିମାନେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଧାରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ଏହି ବହିର ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ମହା ସିଦ୍ଧଦାତା ଯୋଗେଶ୍ୱରୀ ଯନ୍ତ୍ର



ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ ନିଜର ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠିର ରକ୍ତରେ ଗୋରୁଚିନା ମିଶାଇ କାଳି କରି ସେହି କାଳିଦ୍ୱାରା ଭୂର୍ଜ ପତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ର ଲେଖି ପଞ୍ଚାମୃତରେ ଯନ୍ତ୍ର ଶୋଧନ କରି ମନ୍ତ୍ର ପୂଜାର ସମସ୍ତ ବିଧି ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଗୁଆ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ୨୧ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯାହା ନାମରେ ମନ୍ତ୍ର କରାଯାଇଥାଏ, ସେ ଦାତା ପଣ ହୋଇ ଅଭିଳାଷକୁ ଦାନ କରେ, ଫଳରେ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ବରପ୍ରାପ୍ତି, ମାଲିକଠାରୁ



ଧନପ୍ରାପ୍ତି, ସ୍ୱାମୀଠାରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ନେହ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଏହିପରି ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଭିଳାଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଲୋକ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ ତାଙ୍କରି ନାମକୁ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଅମୁକ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେଖିବ । ମୋଟ ଜପସଂଖ୍ୟା ୨୧୦୦୦, ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୦୦ ଜପ ହେବ ।

ମନ୍ତ୍ର- *'ଓଁ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ହ୍ରୀଂ ଅମୁକଃ ଅଦାତା ଦାତା ଭବତୁ ସ୍ୱାହା ।'*

କ୍ଷିପ୍ର ଗୋଟି ବା ସୌଭାଗ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ମହାଯନ୍ତ୍ର



ଏହି ଯନ୍ତ୍ରକୁ କୁଙ୍କୁମ ଗୋରଚନା କାଳିଦ୍ୱାରା ଲେଖି ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୦୦ ଥର ଜପକରି ୨୧ ଦିନକରି ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ବା ସିଦ୍ଧକରି ଡେ଼ଉଁରିଆରେ ଭରି ଗଳାରେ ବା ଦକ୍ଷିଣ ବାହୁରେ ଧାରଣ କଲେ ସୌଭାଗ୍ୟ ଉଦୟ ହୁଏ ।

ନିଜପାଇଁ ହେଲେ ମନ୍ତ୍ର- *'ଓଁ ସଃ ହ୍ରୀଂ ମମ ସୌଭାଗ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ୱାହା ।'*

ସର୍ବଯନ୍ତ୍ରର ପୂଜାବିଧି

ଏଥିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସୁନା, ରୁପା, ତମ୍ବା, ଅଭାବରେ କାଗଜରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖି ପୂଜାକରି ଧାରଣ କଲେ ଚମତ୍କାର

କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ କେଉଁକାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ, ବାର, ତିଥିରେ ନିଜେ ପବିତ୍ର ହୋଇ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯନ୍ତ୍ର ଦେହକୁ ଦେବତା ଆବାହନ

'ଓଁ ଯନ୍ତ୍ର ରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜ ମାବହୟାମି, ଅତ୍ରାଗଚ୍ଛ-ଇହତିଷ୍ଠ ମମ ପୂଜାଂ ଗୃହାଣ' ।

ଏହା ପାଠ କରି ଆପଣଙ୍କର ଲେଖିଥିବା ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଫୁଲ ପାଣି ଦେଇ ମନରେ ଏପରି ଧାରଣା କରିବେ ଯେ ଦେବତା ଯନ୍ତ୍ର ଦେହରେ ଉଭାହେଲେ ।

ଯନ୍ତ୍ର ଦେବତାଙ୍କ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା

'ଓଁ ଆଁ ହ୍ରୀଂ କ୍ରୋଂ ହଂ ସଃ ଯନ୍ତ୍ର ରାଜସ୍ୟ ପ୍ରାଣଃ ଇହ ପ୍ରାଣଃ, ଓଁ ଆଁ ହ୍ରୀଂ କ୍ରୋଂ ହଂ ସଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜସ୍ୟ ଜୀବ ଇହସ୍ଥିତଃ, ଓଁ ଆଁ ହ୍ରୀଂ କ୍ରୋଂ ହଂ ସଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜସ୍ୟ ସର୍ବେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ଇହସ୍ଥିତାନି, ଓଁ ଆଁ ହ୍ରୀଂ କ୍ରୋଂ ହଂ ସଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜସ୍ୟ ବାଙ୍‌ମନଃ ଚକ୍ଷୁଶ୍ରୋତ ଜିହ୍ୱା ଘ୍ରାଣ ପ୍ରାଣାଃ ଇହାଗତ୍ୟ ସୁଖଂ ଚିରଂ ତିଷ୍ଠନ୍ତୁ ସ୍ୱାହା, ଅସ୍ୟ ପ୍ରାଣଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠନ୍ତୁ ଅସ୍ୟ ପ୍ରାଣଃ କ୍ଷରନ୍ତୁଚ ଅସ୍ୟ ଦେବତା ସଂଖ୍ୟାଯୈ ସ୍ୱାହା' (ପାଠ ନିର୍ଭୁଲଭାବେ ପଢ଼ି ମନ୍ତ୍ର ଦେହରେ ଫୁଲ ଚନ୍ଦନ ଦେଇ ପୂଜା କରିବେ)

ଯନ୍ତ୍ରରାଜା ପୂଜା

ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଏତତ୍ ପାଦାସନଂ ନମଃ (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଫୁଲଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଏତତ୍ ପାଦଂ ତୁଭ୍ୟଂ ନମଃ (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପାଣିଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ



ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଇଦମର୍ଘ୍ୟଂ ତୁଭ୍ୟଂ ସ୍ୱାହା (ପାଣିଦେବେ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଅର୍ଘ୍ୟାର୍ଥମିଦମାଚମନୀୟଂ ତୁଭ୍ୟଂ ସ୍ୱଧା (ପାଣିଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ତୁଭ୍ୟଂ ଏଷୋ ଗନ୍ଧୋନମଃ (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଚନ୍ଦନ ଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଏତାନି ପୁଷ୍ପାଣି ବୌଷଟ୍ (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଫୁଲଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଧୂପ ସ୍ୱାହା (ଧୂପଦେବ) । ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଦୀପଃ ସ୍ୱାହା (ଦୀପଦେବେ) ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଧୂପ ଦୀପାର୍ଥ ମିଦମାଚମନୀୟଂ ତୁଭ୍ୟଂ ସ୍ୱାହା (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପାଣିଦେବ) ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ଏତଦ୍ ନୈବେଦ୍ୟଂ ସ୍ୱାହା (ମିଠା ଭୋଗଦେବ) ଓଁ ପ୍ରାଣାୟ ସ୍ୱାହା, ଅପାନାୟ ସ୍ୱାହା, ସମାନାୟ ସ୍ୱାହା, ଉଦାନାୟ ସ୍ୱାହା, ବ୍ୟାନାୟ ସ୍ୱାହା ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନମଃ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ନୈବେଦ୍ୟାର୍ଥମିଦମାଚମନୀୟଂ ସ୍ୱଧା ଅମୃତାପିଧାନମସି ସ୍ୱାହା (ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପାଣିଦେବ) ।

ପୁଷ୍ପାଞ୍ଜଳୀ ଦାନ- *'ନମୋ ଯନ୍ତ୍ରାୟ ଦେବାୟ ସର୍ବସିଦ୍ଧି ଦାୟୋଯଚ ନମସ୍ତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦେହାୟ ଯନ୍ତ୍ର ବିଜାୟତେ ନମଃ ।'*

(ଅଭାବରେ ସାତଟି ଫୁଲ ଦେବ)

ଯନ୍ତ୍ର ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ ମନ୍ତ୍ର

'ଓଁ ଯନ୍ତ୍ରରାଜାୟ ବିଦ୍ମହେ ମହାଯନ୍ତ୍ରାୟ ଧିମହି ତନ୍ନୋଯନ୍ତ୍ର-ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍' । କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ର କଲେ ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ୧୦୮ ବାର ଜପ କରିବ । ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଗୋଟିଏ ହସ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ଜପ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପୂର୍ବବିଧି ଅନୁଯାୟୀ ପୂଜାକରି ଧାରଣ କରିଲେ ନିଶ୍ଚୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଜୀବନ

ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ତାହା ପେଟ ଭିତରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରସ ତିଆରି ହୁଏ । ସେହି ରସ ଅନ୍ନ ନଳୀରେ ଯାଇ ଯକୃତ, ପ୍ଲିହା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ସଞ୍ଚାର ହୋଇ ଧାତୁକୁ ପୁଷ୍ଟ କରେ । ରସ ରକ୍ତରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ପାଞ୍ଚଦିନ ଲାଗେ । ରକ୍ତ ପାଞ୍ଚଦିନ ପଚି ମାଂସ ତିଆରି ହୁଏ । ମାଂସରୁ ପାଞ୍ଚ ଦିନରେ ମେଦ ବା ଚର୍ବି, ମେଦରୁ ଅସ୍ଥି, ଅସ୍ଥିରୁ ମଜ୍ଜା ତିଆରି ହୁଏ । ମଜ୍ଜାରୁ ଧାତୁ (ବୀର୍ଯ୍ୟ) ବା ଶୁକ୍ର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଅବିରାମ ଗତିରେ ଚଳିଆସୁଛି । ଧାତୁରୁ ମଳଭାଗ ଶରୀରରୁ ବାହାରକୁ ଆସୁଅଛି । ରସ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ତିରିଶିଦିନ ଚାରିଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ଊଣା ଅଧିକ ହୋଇପାରେ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଆମ ଶରୀରର ଆଧାର, ଏହା ହିଁ ସନ୍ତାନୋତ୍ପତ୍ତିର ସାଧନା ।

ବୀର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପତ୍ତି କାଳ ତଥା ସ୍ଥାନ

ସୁଶ୍ରୁତ କହନ୍ତି ଯେ- କଳିଟି ଫୁଟିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ସୁଗନ୍ଧ ଅଛି କି ନାହିଁ କହିପାରିବା ନାହିଁ, ବାସ୍ତବରେ ସେଥିରେ ଥାଏ ଯାହା ପୂର୍ବରେ ହୋଇଥାଏ ସେହି ସମୟ ପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ମାତ୍ର ତାହା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେବାରୁ ପ୍ରକଟ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ସେହି ସୁଗନ୍ଧ କଳିକାଟି ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବାପରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ।

ସୁଶ୍ରୁତ କହନ୍ତି ଯେ- ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁପରି କ୍ଷୀରରୁ ଘୃତ, ଆଖୁରୁ ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ହୁଏ ସେହି ପ୍ରକାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୁଏ ।



ବୀର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚାର ହୋଇ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ କରେ । ସେଥିରୁ କିଛି ଅଂଶ ଶୁକ୍ରାଶୟରେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଞ୍ଚିତ ଶୁକ୍ର ମୈଥୁନ ମନ୍ଥନ ଶେଷରେ ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ଦେହରୁ ବାହାରିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଆଉ କିଛି ଅଂଶ ଶୁକ୍ରାଶୟରେ ସଞ୍ଚିତ ଥାଏ ଏହି କାରଣରୁ ସେହି ସମୟରେ ଏକ କମ୍ପନମୟ ଉଷ୍ମାନୁଭବ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ

ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କୃତ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଯୋଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ସକାଶେ 'ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ' ଶବ୍ଦ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୁଏ, ଅତଃ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଏପରି ପଦାର୍ଥ ଯେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ତାହା ଉପରେ ଆଧାରିତ ।

"ବୀର୍ଯ୍ୟ" କେଡ଼େ ଚମତ୍କାର ଶବ୍ଦ ତାହା ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ସମୟରେ ମନରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ମହାନ୍, ପବିତ୍ର, ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ଦାୟକ ଓ ବଳବାନ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ଏହି କଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂସାରରେ ନିର୍ମାତା ଈଶ୍ୱର ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ଅଟନ୍ତି । ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ୍ ଶ୍ରୀରାମ, ତେଜସ୍ୱି ପବନ ସୁତ, ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ଲକ୍ଷ୍ମଣ, ତେଜସ୍ୱୀ ଭୀଷ୍ମ କାହାରି ମନରେ ଉତ୍ସାହର ରଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାର କରୁନଥିଲେ । ସଂସାରରେ ଯାହା କିଛି ନିରୋଗ, ସୁନ୍ଦର, ରୂପବାନ୍, କାନ୍ତିମୟ, ମନୋହର ଓ ରମଣୀୟ ଅଟେ ଯେଉଁ କିଛି ବୀରତ୍ୱ, ଅଜ, ପରାକ୍ରମ, ପୌରୁଷ, ତେଜ, ପ୍ରତାପ, ବିଶେଷରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ, ତଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ନିର୍ଭିକତା, ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ସୌମ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣରୁ ଯେଉଁ ବିଚାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତାହା ସବୁ ବୀର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଯେଉଁପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଂସାରକୁ ପ୍ରକାଶିତ କରୁଅଛି ପୁଣି ତାହାର ପ୍ରକାଶରୁ ପ୍ରକୃତି ମନୋହାରିଣୀ ଛବି ଧାରଣ କରନ୍ତି, ବୀର୍ଯ୍ୟ ସେହିପରି ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଏ । ଯେଉଁପରି

ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ପୁଷ୍ପ ବିକଶିତ ହୋଇ ପ୍ରକୃତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ କରେ ସେହି ପ୍ରକାରେ ଶୁଦ୍ଧ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ନାନା ସ୍ୱରୂପରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ଇଚ୍ଛା ଦର୍ଶାଏ ।

ସଂସାର ବୀର୍ଯ୍ୟବାନମାନଙ୍କ ସକାଶେ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ରାଷ୍ଟ୍ର ସଂସାରରେ ଶାସନ କରେ । ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କି ଚରିତ୍ର ବଳ ସଂଗଠନକାରୀ ତଥା ଦୈବୀଗୁଣର ବିକାଶକ ବୀର୍ଯ୍ୟ କେବେହେଲେ ସଂସାର ଶକ୍ତି ସମ୍ମୁଖରେ ନତମସ୍ତକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ସ୍ୱପ୍ନ କ'ଣ ?

ମନୁଷ୍ୟର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଅ) ଜାଗ୍ରତ, ବ)ସ୍ୱପ୍ନ ତଥା ସ) ସୁସୁପ୍ତି, ଚାରିଭାଗରୁ ଏକଭାଗ ଅବସ୍ଥା ତନ୍ଦ୍ରା (ମସ୍ତୀ) ମଧ୍ୟ ।

ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ସଚେତ ରହେ । ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାର ପରେ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା ଆସେ । ସେ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତି ଅଚେତନ ନୁହେଁ । ସେଥିରେ କିଛି ଚେତନା ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଭାବରେ ସୁଶୃଙ୍ଖଳା ହୁଏ ନାହିଁ । ନାନାପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ତଥା ବିଚିତ୍ର ଦୃଶ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ରୂପରେ, ମାନସିକ ଜଗତରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥାଏ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନ ଅଟେ । ସୁସୁପ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଅଚେତ ହେବାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱପ୍ନ କାହିଁକି ଆସେ

ସ୍ୱପ୍ନ ହେବାର କାରଣ ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ମତ ଅଟେ । ଏକ ଦଳ ସ୍ୱପ୍ନର କାରଣ ଶାରୀରିକ (Bodily) ମାନିଲେ



ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ମାନସିକ (Mentaly) ବୋଲାଯାଏ । ମନ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥରେ ଅନୁଭବକୁ କିଛି ବିକୃତ କରି ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାକୁ ଆଣି ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଦେଖାଏ । ଶ୍ରୀସିଗମେଣ୍ଡଫ୍ରେଡ୍ (Segmundfreud) କହନ୍ତି ପ୍ରତିଦିନର ଅନେକ କାମ ଓ ଚିନ୍ତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ କାମ କରିବାରେ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ବାଧା ପଡ଼େ, ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ତାହା କାଳ୍ପନିକ ରୂପରେ ପରିତୃପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରେ, କିଛି ବିକୃତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣି ନିଜେ ସ୍ୱପ୍ନର ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ କାମେଚ୍ଛା

ମୋଟ ପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ।

୧। ସ୍ୱତଃ କାମେଚ୍ଛା(Auto arotic wish)

୨। ସ୍ୱ କାମେଚ୍ଛା (Narcissitic wish)

୩। ସମ କାମେଚ୍ଛା (Homo Sexual wish)

୪। ସାଦନ କାମେଚ୍ଛା (Sadiestic wish)

୫। ମର୍ଷଣ କାମେଚ୍ଛା (Masochustee wish)

୬। ବିଲସନ କାମେଛା (Exhibionistic wish)

୭। ଇଷୟା କାମେଚ୍ଛା (Observationistic wish)

୮। ଅଜା କାମେଚ୍ଛା (Insesteeiaus wish)

୯। ନର ନାରୀରେ ଓ ନାରୀ ନର ହେବାର ଇଚ୍ଛା (Opposet wish)

୧୦। କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିକୃତ କାମେଛାରେ ଯେପରି ନିଜ ନିଜ ମୈଥୁନେଛା ତିର୍ଯ୍ୟକ ମେହନେଛା (Fateveesm)ଇତ୍ୟାଦି (Perverze wishes) ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଇଛାଗୁଡ଼ିକ ଅତିରିକ୍ତ ଅନେକ ପ୍ରକାର, ଅନ୍ୟ ଇଛା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇପାରେ ଓ ସାଧାରଣତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ନ ହେବାଯାଏ ମଧ୍ୟ ମନରେ ଅପରିସ୍କୃତ ରୁପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ।

୧୧। ଯେପରି ପର ସ୍ତ୍ରୀ ପର ପୁରୁଷ ପ୍ରତି କାମେଛା (Metro Sexual wish)

୧୨। ପ୍ରିୟାପାତ୍ର ପ୍ରତି ଶତୃ ଭାବ (Enmely towards beloved)

୧୩। ଯେଉଁ ଇଛା ମନରେ ପରିସ୍କୃତ ହୁଏ, ପୁଣି ସମାଜରେ ବା ନୈତିକ ଶାସନ ଦ୍ୱାରା କାରଣ ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇ ନ ପାରେ ।

୧୪। ସୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ବୃତ୍ତି ମୂଳକ ତଥା ରତି ବେଗ ଜନିତ ଇଛାରେ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଯେପରି ଦୈନିକ ଘଟଣାର ଆଭାସ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱପ୍ନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୁଏ । ସେପରି ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଊଣା ଅଧିକେ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱପ୍ନ ସହିତରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଘଟଣା ବା ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭୂତି ମନର ରୁଦ୍ଧ ଇଛା ସହିତ ମିଶି ସ୍ୱପ୍ନରେ ବିକୃତ ହୋଇପାରେ ।

ଅଜ୍ଞାତ ଇଛାଗୁଡ଼ିକରେ ବିରୋଧ ଇଛାଗୁଡ଼ିକର ସମୂହର ନାମ 'ପ୍ରହରୀ' ଅଟେ । ମୂଳ ଇଛାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର ମାର୍ଗରେ ବାଧା ପଡ଼ିବାର କାରଣ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ତାହା ବିକୃତ ଆକାରରେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ସେହି ରୂପାନ୍ତରିତ ଇଛା ମନର ପ୍ରହରୀକୁ ଭୁଲ ଜ୍ଞାନରେ ଉପଲବ୍ଧି



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ହୋଇପାରେ । "ପ୍ରହରୀ" ସ୍ୱପ୍ନର ଅର୍ଥ ବୁଝିପାରିବ ନାହିଁ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଦିଏ । ଯେଉଁଠି ସ୍ୱପ୍ନର ଅର୍ଥ ବୁଝାଯାଏ, ସେଠାରେ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନରେ ଭୟର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ଆମ୍ଭେ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଭାବକୁ ମନରେ ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁ, ତାହା ଭୟଙ୍କର ହେବା କାରଣକୁ ଦବାଇ ରଖେ ସେହି ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ମନ ଭୟରେ କମ୍ପିଉଠେ । ପାଠକେ ଦେଖନ୍ତୁ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ହିଁ ଇଚ୍ଛାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମନର ପ୍ରହରୀ ଯେତେ ସଜାଗ ହେବ, ସ୍ୱପ୍ନ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ବିକୃତ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ । ପ୍ରହରୀର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅବହେଳା ହେବାପରେ ସ୍ୱପ୍ନର ମୂଳ ଇଚ୍ଛା ମନରେ ଅବିକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ପରେ ମନ ଦାରୁଣ ଘୃଣା, ଲଜ୍ଜା ଏବଂ ଭୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ମନରେ ପ୍ରହରୀ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ସଦା ସଜାଗ ରହେ । ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରହରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିଥିଳତା ଆସିଯାଏ । କାହିଁକି ଆସେ ? ଏହି ବିଷୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏକ ମତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରହରୀର ସତର୍କତା କମ୍ ହେଲେ ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନର ଉଦୟ ହୁଏ । ସ୍ୱପ୍ନମାନଙ୍କର ଭୁଲ୍ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ । ପାଠକ ଏହାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ବୁଝିପାରିଥିବେ, ଏହି ଭୁଲ ହେବାର ମୂଳରେ ପ୍ରହରୀର କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଶକ୍ତି ବିଦ୍ୟମାନ । ଏହା ସହିତ ମନରେ ଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆସେ । ସ୍ୱପ୍ନ ତାହାରି କାମେଚ୍ଛାକୁ ପୁଣି ତାହାର ଦର୍ଶନ ପରେ ଏହି ବିନ୍ଦୁରେ ପ୍ରକାଶ ଢ଼ାଳି ଦିଆଗଲା । ପାଠକେ ତାହା ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ପଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି ବିନ୍ଦୁକୁ ପାଠକମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ କଥା ବୁଝିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କ'ଣ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ରୋଗ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟର ମନକୁ କାମ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ଇଚ୍ଛା ଚିନ୍ତା ତଥା କଳ୍ପନାର କାରଣ ରାତ୍ରିରେ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ବାହାରିଯାଏ, ସେହି କ୍ରିୟାର ନାମ 'ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ' ଅଟେ । ଏହାପରେ ଦୋଷ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟଧି ଅଟେ ତଥା 'ସ୍ୱପ୍ନ' ଶବ୍ଦରୁ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା ଅଭିପ୍ରେତ ଅଟେ । ଅତଃ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ୍ରାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳିତ ହେବା ବ୍ୟାଧି ଅଟେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଚତୁଷ୍ଟୟ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା ରୋଗ ଅଟେ । ଚରକ ବିମାନ ସ୍ଥାନରେ କହନ୍ତି ଯେ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାର ନାମ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ପାଇଁ ହିନ୍ଦୀ ଶବ୍ଦ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ସ୍ୱପ୍ନପ୍ରମେହ, ସ୍ୱପ୍ନ ଶ୍ରାବ, ସ୍ୱପ୍ନସ୍ଖଳନ, ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର, ସ୍ୱପ୍ନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଯିବା ଆଦି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୁଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଡ଼ାକ୍ତର ଏହାକୁ ନାଇଟ୍ ଡ଼ିଶ୍ଚାର୍ଯ ରାତ୍ରଶ୍ରାବ (Night Discharge) ନାଇଟ୍ ପଲ୍ୟୁଷନ୍ (Night polution) ଇନ୍‌ଓ୍ୱାଲୁଣ୍ଟରୀ ସେମିନାଲ୍ ଡ଼ିଶ୍ଚାର୍ଯ୍ୟ (Invaluntary Semenal discharge) ଅନୈଚ୍ଛିକ ରାତ୍ରସ୍ରାବ ନୋଟୋରନଲ୍ ଡ଼ିଶ୍ଚାର୍ଯ୍ (Noeturnal discharge) ଇତ୍ୟାଦି ନାମ ଦେଇ ଅଛନ୍ତି । ଯୁବଜୀନୀ ହକମୋ ଏହାର ନାମ ''ଅହତଲାମ'' ରଖିଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବା ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଆଜିକାଲି ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିଥିବା ରୋଗ ଅଟେ । ଆଜିକାଲି ନବଯୁବକମାନେ ତଥା ଏକଆଡ଼େ ଅବିବାହିତଙ୍କ

କଥା ପୁଣି ବିବାହିତ ତଥା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆକ୍ରମଣ କରୁଅଛି । ଯେଉଁଠାରେ ଦେଖିଲେ ସେଠାରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୮୫% ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ମିଳିବେ ।

ମାତ୍ର ଅତି ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଏହି ଯେ, ପ୍ରିୟ ସ୍ୱଦେଶର ଯାହାର ହାତରେ ରହିବ, ଯାହାର କାନ୍ଧ ଉପରେ ଭାରତର ଗୁରୁତର ଭାର ରହିବ, ଯେ କି ଆମ୍ଭ ରାଷ୍ଟ୍ରର କର୍ଣ୍ଣଧାର, ଜୀବନ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଆଧାର ସେହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ଶତ୍ରୁ ନିଜର ଅବିରାମ ରାତିରେ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଯଥାଶକ୍ତି ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନିଜର ସାମ୍ୟବାରିତାର ପରିଚୟ ଦେଇ ନିଜପାଇଁ ଦେଶ, କାଳ, ଅବସ୍ଥା, ଜଳବାୟୁ, ପ୍ରକୃତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଧର୍ମ ଆଦି କୌଣସି ବାଧାର ଚିନ୍ତା ନକରି ଆପଣା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ସମୟ ସମୀକ୍ଷା

ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କୃତ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ସ୍ପଷ୍ଟ ତଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁପରେ ପ୍ରାୟ ମିଳେନାହିଁ । କଦାଚିତ୍ ତାହାର ଏହି କାରଣ ଥିଲା ଯେ, (ଅ) ସେହି ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ସୁଦୃଢ଼ ବିଚାରକ (ଉ) ସାଦା ଜୀବନ ବ୍ୟାପକ, ଉଚ୍ଚ ବିଚାରକ ଓ (ର) ଆଜିକାଲିର ଦୂଷିତ ବାତାବରଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଆଜି କୃତ୍ରିମ ତଥା ବିଚାରହୀନ ହୋଇଗଲା । ପୁଣି ବାତାବରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂଷିତ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ତଥା ବୀର୍ଯ୍ୟଶ୍ରାବ

କୋଡ଼ିଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହରେ, କମ୍ପନ ପ୍ରମେହର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଶୁକ୍ର ମେହ ନାମକ ଏକ ପ୍ରମେହ ଅଟେ । ଯୋନିରେ ମୁତ୍ର, ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ଅଥବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ମିଶ୍ରିତ ଓ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ ।

କେଉଁ କେଉଁ ବିଦ୍ୱାନମାନେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷକୁ ବୀର୍ଯ୍ୟଶ୍ରାବର ବନ୍ଧୁ ବୋଲି କହନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଥିରେ ଏକମତ ହେବା ଅନୁପଯୁକ୍ତ କାରଣ (ଅ) ଇଂରାଜୀରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ରାବକୁ ସ୍ପେର୍ମାଟୋରିୟା (Spermatorhrea) ତଥା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷକୁ ନାଇଟ ଡ଼ିସ୍ଚାର୍ଯ (Night Discharge) ରାତ୍ରିସ୍ରାବ କହନ୍ତି । କାମରୁ ଅନ୍ତର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମେହର ସଂଖ୍ୟା ୨୦ ନିଶ୍ଚିତ କଥା ତଥା ସେଥିରେ ସ୍ୱପ୍ନଗତ କୌଣସି ସ୍ରାବର ମଧ ବର୍ଣ୍ଣନା ନାହିଁ । (ମ) ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କେବଳ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶୁକ୍ରମେହ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ହୁଏ । (ର) ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ରାବର ଶୁକ୍ରାଣୁଗୁଡ଼ିକ (Spermatozoas) ବାହାରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ନୁହେଁ କଦାଚିତ୍ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ବୀଯାଣୁ ମିଳିପାରେ ମାତ୍ର ଏହା ଅନାବଶ୍ୟକ (ଚ) ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ କେବଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ସ୍ଖଳିତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ରାବରେ, ଶୁକ୍ରମେହର ମୂତ୍ର ସହିତ ଶୁକ୍ର ସଦୃଶ୍ୟ ମୁତ୍ର ହୋଇଥାଏ । (ଛ) ଶୁକ୍ର ମେହର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଧାନତ ଔଷଧ ପ୍ରଧାନ । ଯେଉଁଠି ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷରେ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପରୋକ୍ତ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଶୁକ୍ରମେହ ତଥା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ସମାନ ହୋଇନପାରେ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ରୋଗ । ଏ ଦୁଇଟିର ଚିକିତ୍ସା ମଧ ବୁଝି ଶୁଝି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍‌ରେ କରିବା ଦରକାର ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କିପରି ହୁଏ ?

ଆତ୍ମର ଚୈତନ୍ୟ ଶକ୍ତି ଅନ୍ତର ତଥା ବାହ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୁଏ । ବାହ୍ୟଶକ୍ତି ଅଚେତ ହେବାପରେ ମଧ ଅନ୍ତର ଶକ୍ତି ସଚେତ ଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଚାର ତଥା ଚିନ୍ତା ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆନ୍ତରିକ



ଚେତନା ଶୋଇଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହି ଚିନ୍ତା ହିଁ ପୂର୍ବ କଥିତ ସ୍ୱପ୍ନ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରୁ କାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାର ପରେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅନ୍ତର ଶକ୍ତି ଚେତନା ହୁଏତ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ ରୋମାଞ୍ଚ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାରୁ ଉତ୍ତେଜନା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମୈଥୁନର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭୋଗ କରିବାରୁ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ ରୋମାଞ୍ଚ ହେବାରୁ ଯେପରି ଶୁକ୍ରପାତ ହୁଏ, ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କାମ ଉତ୍ତେଜନା ତଥା ରୋମାଞ୍ଚରୁ ଶୁକ୍ରପାତ ହୁଏ । ଏହା ହେବାର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଏଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରହରଣ ତଥା କମ୍ପାନୁଭବ ହୁଏ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଏହି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଆରମ୍ଭିତ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ହୁଏ । ଯେବେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବଢ଼ିଯାଏ, ପୁରୁଣା ହୋଇଯାଏ, କେବେ ଏପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ ସଂକେତ ମଧ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ପ୍ରାତଃକାଳ ହେବାପରେ ଧୋତୀ ଓଦା ହେବାର ଜ୍ଞାନ ହୁଏ ।

ଯୌବନରେ ମନ୍ଦ ଖେଳ ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନ

ସମୟର ଗତି ଅଚିନ୍ତ୍ୟ । କିଏ ଜାଣିଥିଲେ କି ଭାରତୀୟ ଋଷି ସନ୍ତାନ ଏକବାରେ ପାଶବିକତାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଆଜିର ନବ ଯୁବକମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରସାର ହୋଇଗଲା । ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଭେଦ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । (୧) ହସ୍ତ ମୈଥୁନ ଯେଉଁଠାରେ ହାତରେ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ମନ୍ଥାଯାଏ ।

ପୁଣି ଏକ ରୋମାଞ୍ଚ ସହିତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳିତ ହୁଏ । ସେଥିରେ ମୁଷ୍ଟି ମୈଥୁନ, ହସ୍ତ କ୍ରିୟା (Hand practice) ଆରମ୍ଭ ମୈଥୁନ, ମୁଷ୍ଟିକ୍ରିୟା, ଇଂରାଜୀରେ (Master Bateon) ତଥା ଉର୍ଦ୍ଦୁରେ ହତଲସ୍ ଦଲକ ପୁଣି ମୁଷ୍ଟଜାନି କହନ୍ତି ।

ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅଦୃଶ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଅଛି । ସ୍ତ୍ରୀର ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ମିଶି ଏହା ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଶୁକ୍ରର ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁରେ ୨,୦୦,୦୦,୦୦୦ ରୁ ୨୨,୦୦,୦୦,୦୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଥାଇପାରେ । ଏକଥର ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ୧୧/୨/୨୧/୧ ତୋଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

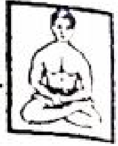
ଏହାକୁ ସମାଜ ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନ, ଗୁଦା ମୈଥୁନ (Sod-omy) ଅଜା ମହିଷୀ, କୁକୁର ଇତ୍ୟାଦି ନିଜ ନିଜ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମୈଥୁନର ପାଶବିକ, ବର୍ବରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମାନୁଷିକ ତଥା ମହାନୀଚ କାମଗୁଡ଼ିକ କରନ୍ତି । (ପ୍ରଣାଳିୟ) ।

ପ୍ରବୃତ୍ତି- ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ବା ତାହାର ଆଖପାଖ ଅପରିସ୍କୃତ ରଖିଲେ ସେଠାରେ ମଇଳା ଜମି କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ (ହସ୍ତ ମୈଥୁନ) ରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । କୁସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହା ଲାଗିଯାଏ ।

ଏହା ଭ୍ରମ ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳ୍ପନାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଳପୂର୍ବକ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ହାନୀହୁଏ । ଅତଃ ସେହି ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ବାହାର କରିବାକୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପନ୍ଥା କରିବା ଦରକାର କଲେ ମଧ୍ୟ ହସ୍ତ ମୈଥୁନରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି କରିଦିଏ ।

ପିଲା ସମୟରେ ଅଶିକ୍ଷିତ ମାତାମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୁତ୍ରେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଛୁଅନ୍ତି ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସେଥିଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତେଜନା ଆସିଯାଏ । ଫଳତଃ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ମଛିବା ମାର୍ଗ ପାଇଯାନ୍ତି ।

କୋମଳ ତଥା ଗରମ ବସ୍ତ୍ର ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସୁଖାନୁଭୂତି,



ପିଲାମାନଙ୍କ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜମୁଥିବା ଧଳା ମଇଳାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା କୁଣ୍ଡିଆ (ଚର୍ମରୋଗ) ନୌକର ଦ୍ୱାରା ମାତା ପିତାଙ୍କ ସଂସ୍କାର କାରଣରୁ ଓ ଆଧୁନିକ ପାଠଶାଳାରେ ଏହି ନିତି ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣର କାରଣ ହସ୍ତ ମୈଥୁନର ଅଭ୍ୟାସ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ହସ୍ତ ମୈଥୁନ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ନାୟୁ ତଥା ବୁଦ୍ଧି ନିୟମକ କେନ୍ଦ୍ର ହୀନ ତଥା ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ ।

ମାଂସ ଭୋଜନ, ଉତ୍ତେଜକ ଚଟପଟା, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ, ମଦ୍ୟ, ତମାଖୁ, ସେବନ ତଥା ଅଶ୍ଳୀଳ ନାଟକ, କାବ୍ୟ, ଉପନ୍ୟାସ କାହାଣୀ ପଢ଼ିବା, ଚର୍ମ ତଥା କୋମଳ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ, ବିବାହ ତଥା କାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥା ଶୁଣିବା, ପେଟରେ କୃମି ହେତୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଗୁପ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟର ଯାଦୁ ହସ୍ତମୈଥୁନର କାରଣ ଅଟେ ।

ସ୍ନାୟୁବିକ ଦୁର୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ହେବାର କାରଣରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପତିତ ହୁଏ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନ, ଏହି ପ୍ରକାରେ ଶରୀର ଉପରେ ବିନାଶକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ପ୍ରମେହ ଆଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଦିଏ ।

ହସ୍ତମୈଥୁନ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ

୧. ସ୍ମରଣ- ବିଷୟଟିକୁ ପୁନଃ ପୁନଃ ଚିନ୍ତା କରିବା, ପୂର୍ବକୃତ ଦୁଷ୍କର୍ମକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣ କରିବା, ପ୍ରେମିକା ପ୍ରତିଆଶକ୍ତି ହୋଇ ତାହାକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ହେବା, ଚୁମ୍ବନ ଆଲିଙ୍ଗନାଦିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା,

ତାହାର ଚିନ୍ତା କରିବା ଏସବୁ ଏକ ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୃଥକ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥା ବା ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ପତିତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୨. କୀର୍ତ୍ତନ- ଯେତେବେଳେ ମନରେ ମନ୍ଦଚିନ୍ତା ଭରିଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଶୁକ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ଚିନ୍ତା ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଆକାଂକ୍ଷା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ରାବ କରାଇଦିଏ ।

୩. କେଳି- ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ହାସ୍ୟ ଗମାତ ହେବା, ଆଖି ମାରିବା, ଖେଳିବା, ଆଳରେ ତାହାକୁ ସ୍ପର୍ଷ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆକାଂକ୍ଷା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହି ଅପୂର୍ଣ୍ଣ କାମେଚ୍ଛା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଏହା ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ।

୪. ପ୍ରେକ୍ଷଣ- ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା କ୍ଷଣି ମାନସ ଜଗତରେ ତା ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ତୀବ୍ର ଆକାଂକ୍ଷା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତଥା ତାହାକୁ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତା କରିବା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ହୁଏ । ଏହା ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ।

୫. ଗୁହ୍ୟଭାଷଣ- ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ସଙ୍କେତ ଦ୍ୱାରା ଏକାନ୍ତରେ ମିଶିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ବା ମିଶିବା ଏହା ମୈଥୁନର ଅନ୍ତର୍ଗତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ପରେ ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଗୋଟିଏ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଇଚ୍ଛା ଘୂରି ବୁଲୁଥାଏ । ଏହି ଇଚ୍ଛା କଳ୍ପନା ରୂପରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିତୃପ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କରାଯାଇଥାଏ ।

୬. ସଂକଳ୍ପ- ଅମୁକ ସ୍ତ୍ରୀ ସହ ମୁଁ ସମ୍ଭୋଗ କରିବି, ଏହା ସଂକଳ୍ପ ଅଟେ । ଉପରୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟି ବୃତ୍ତି ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଜୋର୍‌ରେ

ଧରିନିଏ, ତାହାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ । ଏହି ସଂକଳ୍ପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଏହି ଦୁଇଟି ଭୟାନକ ଅଟେ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ପତନ ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣରେ ଅତୃପ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଆସେ ।

୭. ଅଧ୍ୟବସାୟ- ସଂକଳ୍ପାନୁସାରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ଯେଉଁଥିରେ ଜ୍ଞାନ, ଲଜ୍ଜା ସବୁ ଥକିଯାଏ । ଅଧ୍ୟବସାୟରେ ଅସଫଳତା ଓ ରକ୍ତ ବିଶାକ୍ତ ହେବା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ କାମନା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ।

୮. କ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି- ପ୍ରାକୃତିକ ବା ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପାତ ହେବା, ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ନିବୃତ୍ତି କହନ୍ତି । ନିବୃତ୍ତି ପରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ସଚେତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ କ'ଣ ହୁଏ ?

ସିନେମା ସଂଯୋଗ

ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ମନୋରଞ୍ଜନ ହେଉଛି ନବଯୁବକ ମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ଯେଉଁଠାରେ ଅଶ୍ଳୀଳ, କାମୋତ୍ତେଜକ କୁରୁଚି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଜଗତର ତାହା ଘଟିଥାଏ । ତାହାର ପରିଣାମକୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କହନ୍ତି । ସିନେମାରୁ ଆସିବା ପରେ ସିନେମା ଅଭିନେତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବା, କୀର୍ତ୍ତନ କରିବା, ବେଶ୍ୟାମାନଙ୍କ ନୃତ୍ୟ, ଗୀତ ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ପୁଣି ସ୍ମରଣ କରିବା ସେହି ଅତୃପ୍ତ ଆକାଂକ୍ଷା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟନାଶର ଅଷ୍ଟାଦଶ କାରଣ

୧. ଆଧୁନିକ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀଙ୍କ ଶୃଙ୍ଗାର ପ୍ରିୟତା ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଉପତ୍ତି ହେବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ବିଚାର ଭ୍ରଷ୍ଟତା ତଥା ଅଶ୍ଳୀଳ ଓ କାମବାସନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆବିର୍ଭୁତ ହୁଏ ।

୩. ବାରମ୍ବାର ଉପରସ୍ଥ ଲିଙ୍ଗ ପାଖରେ ଥିବା ବାଳକୁ ଆଉଁଶିଲେ ମଧ୍ୟ କାମୋତ୍ତେଜନା ହେବା କାରଣରୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

୪. ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମଦ, ତମାଖୁ, ଚା, ପିଆଜ ଇତ୍ୟାଦି କାମୋତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକ କଟୁ, ଲବଣ, ଉଷ୍ଣ, ଖଟା, ରାଗ, ଅଧାସିଝା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଅଇଁଠା, ଦୁଃଖଶୋକ, ରୋଗ, ଭୋଜନଦ୍ୱାରା କାମୋତ୍ତେଜନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରର ରୋଗ- ଅର୍ଶ, ଗୁଦା ବ୍ରଣ ଓ ଭଗନ୍ଦରାଦି ରୋଗର ଉତ୍ପାଦକ ଅଙ୍ଗ ନିକଟରେ ହେବାର କାରଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ କ୍ଷୋଭ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଗୁଦା କୃମି ଗୁଦରେ କ୍ଷୋଭ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଦିଏ, ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟର ଆଖ ପାଖରେ ଯାଦୁ ବା କୁଣ୍ଡିଆ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସେହିଗୁଡ଼ିକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ କ୍ଷୋଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ରୋଗଶିସ୍ନ, ମଣି ଆବରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାଦ୍ୱାରା (ତାହା ଅଧୁଆ) ଶିସ୍ନର ମୁଣ୍ଡରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆବରଣ (ମଳ) ଜମିଯାଏ ତାଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ିରେ କ୍ଷୋଭ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କ୍ଷୋଭ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁନଃ ରୋଗ ଶିସ୍ନର ବାତ ନାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ଶିସ୍ନ ରୋମାଞ୍ଚ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ପୁଜ, ମେହ, କ୍ଷତ ଓ ଶ୍ରୋଥ ଯେତେବେଳେ ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ହୋଇ ସୃଜନ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଦିଏ । ତେବେ ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ରୋତ ଉତ୍ପାଦକ (Generating Organ) ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୋଭର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପୁରାତନ ପୁଜ ମେହରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୬. ଆମ୍ଭର ଶୁକ୍ରାଶୟ, ମୁତ୍ରାଶୟ ଓ ମଳାଶୟର ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଏହି ଶୁକ୍ରାଶୟରେ କିଛି ଶୁକ୍ର ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ମଳ ମୁତ୍ରାଦିର ବେଗକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା କ୍ଷୋଭ, ତଥା ଉତ୍ତେଜନା ଦ୍ୱାରା ସେହି ମଳାଶୟ ଓ ମୁତ୍ରାଶୟ ପରେ ଭାର ହେବା କାରଣ କେବେ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଯାଏ ।

୭. ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ଅଥବା ଗରିଷ୍ଟ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ମଳବଦ୍ଧ (କବ୍‌ଜାସ୍ଥାୟୀ) ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁଠି ମଳ, ମଳାଶୟରେ ରହି ରହି ସଢ଼ିଯାଏ, ଗୁଦାରେ ଶୋଧନ ହୋଇଯାଏ ଯେଉଁଠି ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରେ ସେତେବେଳେ ଶୁକ୍ରାଶୟ ଉପରେ ଭାର ପଡ଼େ, ଯଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟଅଙ୍ଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ତାହା ପୂର୍ବରୁ ମୁତ୍ରାଶୟ ଓ ଶୁକ୍ରାଶୟ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଶୁକ୍ରାଶୟ ବିକୃତର କାରଣ ଓ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ନ ହେବା ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନାଧିକରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହେବା ଏହାସବୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ହୋଇଥାଏ ।

୮. ଶୁକ୍ରାଶୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଞ୍ଚୟ- ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇଯାଏ, ପୁଣି ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ତାହାର ମୁତ୍ରାଶୟଟି ମୁତ୍ରରେ ଭରିଯାଏ ତ ସମ୍ଭବତ ସମସ୍ତ ମୁତ୍ରାଶୟରେ ଭାର ଶୁକ୍ରାଶୟ ଉପରେ ପଡ଼େ କାରଣ ଶୁକ୍ରାଶୟ, ମୁତ୍ରାଶୟର ତଳେ ପଛଭାଗକୁ ରହିଅଛି । ପୁ

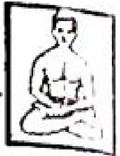
ଗୁଦା ତାହା ପଛକୁ ଅଛି ଯେଉଁଠି ସେଥିରୁ କ୍ଷୋଭ ଜାତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

୯. ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ, ଏଥିରେ ମଧ ସ୍ୱପ୍ନଶ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରର ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ତାହାର ଶରୀରରେ ଶୁକ୍ର ଉଚିତରେ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ । ତଥା ଏହି ପ୍ରକାର ବିଚାର, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି ଆଦି ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମରେ ମଧ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି କ୍ଷୋଭ ପ୍ରଥମେ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ଥ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯୁଦ୍ଧ କରି ଫେରେ, ସ୍ୱପ୍ନମେହର କାରଣ ହୁଏ । ଏହାଠାରୁ ଅତିରିକ୍ତ କୌଣସି କ୍ଷୋଭ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ସୁସୁମ୍ନାରୁ କଟିପ୍ରଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉତ୍ପାଦନ ଅଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯୁଦ୍ଧ କରେ ପୁଣି ସେଥିଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହେବା ବିନା ମଧ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଉତ୍ତେଜନା ଆସିଯାଏ, ଯେଉଁଠି ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଅଜ୍ଞାତବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଯାଏ । ଦିନରେ ମଧ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଲଗ୍ନ ହେବାପରେ ଅଜ୍ଞାତବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଶ୍ରାବ (ଦିବାଶ୍ରାବ ବା ଅଜ୍ଞାତ ସ୍ରାବ) ହୋଇଯାଏ ।

୧୦. ଅଧିକ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ର ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

୧୧. ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବା ମଧରେ ତାହା ଭଙ୍ଗ କରିବା ପୁଣି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ମଧ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ଯାହା ଆଜିର ପରିସ୍ଥିତି ।



୧୨. ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ଚେତାହୋଇ ରହିବା, ଦିନରେ ଶୋଇବା ଓ ଉଚିତ ବିଶ୍ରାମ ନ ନେବା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

୧୩. ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରାଶୟ ଉପରେ ଭାର ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ଭୟଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଜାତ ହୁଏ ।

୧୪. ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିଶ୍ରା ନ କଲେ ଶୁକ୍ରାଶୟ ଉପରେ ଭାର ପଡ଼େ । ଶୁକ୍ରାଶୟ ଭାରଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରପାତ ହୋଇଥାଏ ।

୧୫. ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଦୁଧ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରିବା ଓ ସର୍ବଦା କୋମଳ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୟନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଦୁଧରେ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା ଓ ସକ୍ଷମ ବିରୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ।

୧୬. ଶିଶ୍ନ ହର୍ଷ- ଶରୀରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁସୁମ୍ନାନାଡ଼ି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତି ତଥା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉତ୍ତେଜକ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ନିୟମିତ କେନ୍ଦ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁସୁମ୍ନାର ମଧ୍ୟରେ କଟିଭାଗରେ ଅବସ୍ଥିତ କଟିଭାଗରେ ସୁସୁମ୍ନାବାତ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଯାଇଅଛି । ଯେବେ କାମ ବିଷୟ ବିଚାର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ ସେଠାରେ କ୍ଷୋଭ ଜାତ ହୋଇ ଶିଶ୍ନକୁ ଯାଏ । ଅଥବା ଶିଶ୍ନ, ପୌରଷ ଗ୍ରନ୍ଥି ମୂଳ ନଳୀ ଆଦି ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୋଭ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ପୁଣି ସେଠାରେ ପ୍ରକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇଆସେ ପୁଣି ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଶିଶ୍ନର ସୁଖ ପଦାର୍ଥରେ ରକ୍ତ ଭରି ଯାଏ ଯଦ୍ୱାରା ତାହା ବଢ଼ିଯାଏ । ତକ୍ଷଣେ ଶିଶ୍ନ ପେଶିଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଶିରୋତ୍ତେଜନା

ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଷ୍ଟପରି ପଦାର୍ଥରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ତଥା ଶିଶ୍ନର ମୂଳରେ ଥିବା ପେଶିଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାଙ୍କାରଣ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ପଛରୁ ଦବିଯାଏ ଓ ରକ୍ତ ପଛକୁ ନ ଆସି ସେଠାରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଶିଶ୍ନର ହର୍ଷ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେପରି ଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ହର୍ଷ ପରେ ଶୁକ୍ରପାତ ହେବାର କାରଣ ଏହି ଯେ, ଯେତେବେଳେ ହର୍ଷ ବଢ଼ିଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ସବୁ ମାଂସପେଶି ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ସଂକୋଚ ବଢ଼ିଯାଏ । ସଂକୋଚ ଯେବେ ଶୁକ୍ରାଶୟ, ଶୁକ୍ର ବାହିନୀନଳୀ ଓ ପୌରଷ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆଦିର ମାଂସପେଶି ଗୁଡ଼ିକରେ ପହଞ୍ଚେ ତେବେ ଶୁକ୍ରାଶୟ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଶୁକ୍ରକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ ।

୧୭. ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବଂଶାନୁକ୍ରମରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମାତାପିତାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାଦ୍ୱାରା, ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୧୮. ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଅଧିକ ବୋଝ ବହିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ତନ୍ତୁ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ହସ୍ତମୈଥୁନ ଭାବିବା ମାତ୍ରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେବାର ଆହୁରି ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ କୁହାଗଲା ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ

ରୋଗର ପରିଚୟ କାହାର ଲକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ । ନିମ୍ନରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦିଆଗଲା, ଯେଉଁଠି ଜଣାଯାଇପାରେ ଯେ ସ୍ୱପ୍ନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କିଏ ।



୧. ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ପୁରୁଷାଙ୍ଗ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଉତ୍ତେଜନା ହୀନ ହୋଇଯାଏ ବା କ୍ଷଣିକ ଉତ୍ତେଜନ ହୋଇ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ।

୨. ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି କାହା ସହିତ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ । ଲଜ୍ଜାରେ ମୁଖ ତଳକୁ କରିଦିଏ । ପୁଣି ଝାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ ।

୩. ଶୁକ୍ର ବୀଜାଣୁର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ଅଟେ ।

୪. ଯାହାର ହସୁଥିବା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ମୁହଁଟି ମଉଳି ଯାଉଥାଏ ଓ ସ୍ୱ ବାଦିତା, ଆଜ୍ଞାକାରୀତା, ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଓ ଯୋଗ୍ୟତା, ପ୍ରତିଭା, ପଟୁତା ନଷ୍ଟ ହୋଇ, କ୍ରୋଧ, ଆଳସ୍ୟ, ଝଗଡ଼ାଳୁ ଓ ଚିଡ଼ି ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀ ଅଟେ ।

୫. କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଛାତିକୁ ଦମ୍ଭ କରି ସାହାସର ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତି, ପୁଣି ଭାବନ୍ତି, ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଲୁଚାଇ ସଂସାର ଆଖିରେ ଧୂଳି ଦେବା । କାରଣ ସେମାନେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ।

୬. ଗଣ୍ଡରୁ ତେଜ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ଆଖି ଓ ଗଣ୍ଡ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ଗଣ୍ଡର ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ । ଆଖିର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ପଢ଼ିବା ବା ଦେଖିବା ସମୟରେ ଆଖିରୁ ପାଣି ବହେ । ଆଖି ଭିତରେ ବା ପାଖରେ ଗୋଟିଏ କଳା ଗାର ଦେଖାଦିଏ ଏହା ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୭. ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ନଥାଇ ଦୁର୍ବଳତା, ନିଦ୍ରାଭୋ ପେଟର କୃମି, ଦେହର ବର୍ଣ୍ଣ ଫିକା ଦିଶିବା, ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହେବା, ପୁ

ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଚମକିବା, ଅକାଳେ ବାଳଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଯିବା ପୁଣି ଝଡ଼ିବା, ଦାଡ଼ି ହଳଦିଆ ବା ଲାଲ୍ ଦେଖାଯିବା, ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୮. ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟ ଭାବିବା ବା ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ ।

୯. ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରସଙ୍ଗ ମାତ୍ରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ ପୁଣି ତାହାର ପତନାବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

୧୦. ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ ଦୁର୍ବଳତା ଶିଥିଳତା, କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା, ଅଶକ୍ତି, ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ହାଲିଆ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବା, କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଅଳସୁଆ ଭାବ, ଅନିୟମିତ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଭୟଭୀତ ହେବା, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାକୁ ସନ୍ଦେହ ଓ ଭୟ କରିବା । ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୧. ଧାତୁ ପାଣିପରି ପତଳା ହେବା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୨. ଅଣ୍ଡାବଥା, ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୁଧା ବା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହେବା, ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ବାରମ୍ବାର ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ, ପ୍ରମେହ, ହାତ ପାଦରେ ଝାଳୁଆ ହେବା, ହାତ ଗୋଡ଼ରେ କମ୍ପନ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ, ଉଦାସୀନତା, ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୩. ଏକାକୀ ଚାହିଁବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ଦୃଷ୍ଟିରେ ନ୍ୟୁନତା, କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଲାବେଳେ ସେ ଭାବେ ଏ ବ୍ୟକ୍ତି ମୋର ସବୁ କଥା ଜାଣିସାରିଲାଣି । କଥା ହେବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ବେଳେବେଳେ କ୍ରୋଧ ପୁଣି ଶାନ୍ତି ଅଧିକ ତୃଷା, ମୁଖ ଶୁଖିଯିବା, ଦେହରେ ଅଧିକ ଗରମ ଓ ଶୀତ ଅନୁଭବ କରିବା । ନାଡ଼ି ମନ୍ଦ ଗତିରେ ଚାଲିବା ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।



୧୪. ଠିଆ ହେବା ପରେ ବସିବାକୁ, ବସିବା ପରେ ଶୋଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବା, ଆଖିରେ ନିଦ୍ରାର ଆଳସ୍ୟ ଭରି ରହିବା, ଆଖିପତା ପଡ଼ିଯିବା ବା ମିଳିହେବା, ଲମ୍ୱା ହୋଇ ରହିବା, ଲିଙ୍ଗ ଏକ ପାଖକୁ ଢଳିଯିବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଆଖିକୁ ଅନ୍ଧାର ବା ଝିଲିମିଲି ହୋଇ ଦିଶିବା, ଠିଆହେଲେ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରି ମୂର୍ଚ୍ଛାଭାବ ଜାତ ହେବା ଏ ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୫. ମୁଖ ମଣ୍ଡଳ କକୋଲା ଦିଶିବା ମଉଳିଯିବା, ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା, ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରା ନ ହେବା, ଦନ୍ତାର୍ଶ ରୋଗ ହେବା, ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଇ ନଷ୍ଟ ହେବା, ଶୋଥ ହେବା, ଶ୍ୱାସ, କାଶ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୬. ବୃଷ୍ଟି ବଂଶ ବାତ ବେଦନା, ବସିବା ସମୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଝିଙ୍କିବା, ହାତ, ପାଦ, ଜାନୁ, ଆଦି ସନ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକରେ ଶୀତଳତା ଅନୁଭବ, ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୭. ଉନ୍ମାଦ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୂନ୍ୟତା, ଦୁଃଖ, ନିରାଶାର ଗଭୀର ରେଖା ପଡ଼ିବା, ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଉଠିବା ଦାଢ଼ି, ନିଶ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଆସିବା, ଛାତିର ସଂକୋଚ, କୃଶକା, ସ୍ୱରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗମ୍ଭୀରତା ମଧୁରତା, ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ କର୍କଶତା ଓ କଠୋରତା ହେବା ଉପରୋକ୍ତ ସମୟରେ ଦାଢ଼ିର ବିକଶିତ ନ ହେବା, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୧୮. ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଉଠିବାପରେ ଦୁର୍ବଳ ନିସ୍ତେଜ ହେବା ପୁଣି ଜଣକର ଦୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ତରାଳରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ।

୧୯. ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ, ମାଟି, ଚାକ୍, ଖଡ଼ି ସ୍ଲେଟ ଖଡ଼ି ପେନ୍‌ସିଲ ଆଦି ଖାଇବା ।

୨୦. କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ଥରି ଥରି ଭଡ଼ ଭଡ଼ ହେବା, ବସି ବସି ଢୁଳେଇବା, ତାପରେ ଶୋଇଯିବା ତକ୍ଷଣେ ଖେଦ, ଖାଇବା ପିଇବା ପରେ ଝାଳରେ ତିନ୍ତିଯିବା, ଏସବୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଲକ୍ଷଣ ।

୨୧. ଅଶ୍ଳୀଳ ନାଟକ, ଉପନ୍ୟାସ, କାବ୍ୟ, କାହାଣୀ, ଗୀତ, ରସ ସଙ୍ଗୀତ ଆଦି ପଢ଼ିବା, ରୁଚୀ, ଶୃଙ୍ଗାରିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ପଢ଼ିବା, ଅଶ୍ଳୀଳ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା, ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଅଧିକ ମିଳାମିଶା କରିବା ତାଁ ସହିତ ପରିହାସ ହେବା, ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ ।

୨୨. ଦେଖିବା ସ୍ୱପ୍ନ ସ୍ମରଣ ନହେବା, ଜଳବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ୍ୟ ନହେବା, ମନର ଅସ୍ଥିରତା, ଦୁର୍ବଳତା, ନିଜର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନପାରିବା, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉଷ୍ଣତା, ଉତ୍ତେଜନା ।

୨୩. ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଫୁଲିବା ଓ ବଥା ହେବା, ଛାତି ଉପରେ ବେଦନା ଇତ୍ୟାଦି ।

୨୪. ସବୁଠାରେ ଅସଫଳତା ଅପମାନ ପାଇବା, ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ପ୍ରତିପତ୍ତି ହରାଇବା, ଅଧର୍ମ ବ୍ୟଭିଚାର ତଥା ପାପରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ନମାନିବା, ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ ଓ ଅନୁଚିତ ବିଚାର ।

୨୫. ଅଳ୍ପ ଖରା ବାଜିଲେ ଅସହ୍ୟ ହେବା, ବାଜିଲେ ଆଶକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଛାଇରେ ରହିଲେ ସୁଖବୋଧ କରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷୀ ଓ ହସ୍ତ ମୈଥୁନକାରୀମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନର ଭୟଙ୍କର ରୂପ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କେମିତି ହେଲା ତାହା ସ୍ମରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଭୟାନକ ରୁପ ସ୍ୱପ୍ନାସ୍ରାବର ବୀର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାରେ



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ଚିହ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଓ ଲୁଗା ଖଡ଼ଖଡ଼ିଆ ଲାଗେ ତେବେ ରୋଗର ପ୍ରବଳତା ନାହିଁ ବୋଲି ବୁଝିବ । ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ ଅତି ସାବଧାନରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହୀନର ପରିଣାମ

ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକରେ ତାହାର ଆଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆସକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କାମ ବିଷୟ ବାସନା, ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ କରିଥିବା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ପ୍ରତିଦିନ ତାହାର ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କାମ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ବିଘ୍ନ ଓ ଅସମର୍ଥତା ହେବା ଦ୍ୱାରା, କ୍ରୋଧ, କ୍ରୋଧରୁ ସମୋହ (ବିବେକ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ) ସମ୍ମୋହରୁ ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ ଓ ବୁଦ୍ଧିନାଶ ହୋଇଥାଏ ବୁଦ୍ଧି ନାଶରୁ ମନୁଷ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣା ସ୍ଥିତିରୁ ଖସିପଡ଼େ । ତାହାକୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ଘେରିଥାଏ । ତଥା ରୋଗ, ବିପତ୍ତି, ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଓ ସର୍ବନାଶର କାରଣ ହୁଏ । ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ତାହାର ଜୀବନରେ କୌଣସି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ବା ଆଧାତ୍ମିକ ନାହିଁ । ଦିନ ରାତ୍ର ଜୀବନ ମରଣ ପ୍ରଶ୍ନ, ନିରାଶା, ବିଶାଦର ଗଭୀର ଛାୟା ତାହା ମୁହଁରେ ଢ଼ାଙ୍କି ରହିଥାଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନତାର ଉପଦ୍ରବ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପଦ୍ରବ ଅଳ୍ପାଧିକରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନ୍ଦାଗ୍ନି (Dyspepsea) ମଳବଦ୍ଧ ତାହାର ସହକାରୀ ଅଟେ । (Nervaus Desease) ବାତରୋଗ, (Gouf) ମୃଗି ବଧିରତା, ମୁଣ୍ଡବଥା, ମୁଣ୍ଡଘୂରିବା, ଆମାଶୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ (Indegetion) ଅମ୍ଳପିତ୍ତ, ହୃଦରୋଗ, ନପୁଂସକତା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିହୀନ, ଶ୍ୱାସ, କାସ, ଅକାଳରେ ବାଳ ଝଡ଼ିବା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଲୁପ୍ତ, ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ, ମଧୁମେହ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ଶାନ୍ତି ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର କାରଣ, ଅନ୍ତନଳିରେ ବାୟୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୀଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ପୋଷଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ତଦ୍ୱାରା ଶିର ବେଦନା ହୁଏ, ନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଖିରେ ପାଣି ବହେ । ଆଖି ଗରମ ରହେ, ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚାଲିବା, ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ବୋଝ ଉଠାଇବା, ସିଡ଼ିରେ ଉଠିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକ ଝାଳ ବହେ । କାଶ, କଫ ହୋଇଥାଏ । ଦେହ, ନିସ୍ତେଜ, ନିରୁତ୍ସାହ, ହୃଦସ୍ଖଳନ, ଅସ୍ଥିରତା, ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ, ଶିର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଠିଆ ହେଲେ ଆଖିକୁ ଅନ୍ଧାର ଦିଶିବା, ଝିଲିମିଲି ଦିଶିବା, ବାଳ ପାଚିଯିବା, କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ଭୟ ପାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଉପଦ୍ରବ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ନପୁଂସକ ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ସ୍ତମ୍ଭନ ଶକ୍ତି ରହେ ନାହିଁ । ଉତ୍ତେଜନା ହେବା କ୍ଷଣି ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ ।



ବୀର୍ଯ୍ୟହୀନରୁ "ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ" "ଶ୍ରବଣ ଦୋଷ" "ସ୍ପର୍ଶଦୋଷ"

ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦୋଷର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ଲିଙ୍ଗର ମୁ ପଟେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ । ପରିଶ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ବା ପରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ । ଛାତି ବ୍ୟଥା ହୁଏ । କମ୍ପନ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ । କ୍ରମେ ମୁତ୍ରରେ ଧାତୁ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ । ତାଦ୍ବାରା ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପତିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଉପଦ୍ରବ ଓ ପରିଣାମ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । କାହା କାହାକୁ କ୍ଷୟରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ -

ଯେଉଁଠି ଅତି ସୁନ୍ଦର ନବଯୌବନ ସ୍ତ୍ରୀ ଅଥବା ସେହିପରି ଚିତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିପଥକୁ ଆସିବା କ୍ଷଣି ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ବାରା ନିୟାମକ କେନ୍ଦ୍ରଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ତଥା (Uncontrolled) ଶିଥିଳତା ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା ତଥା ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଲୋକାଚାର ଧର୍ମବନ୍ଧକ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସଂଯମ ଓ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱର ସ୍ମରଣ ଦେଇ ଅଧପତନର ପଡ଼ିବା ଠାରୁ ବଞ୍ଚିଯାଏ ।

୧. ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ରବାଦ ଅଛି (Preveteen is Lefter than Cure) ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ କରିବା ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରଳ ଉପାୟ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେଉଛି ତାହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ହିଁ ଉତ୍ତମ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗ

ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଦେଲା ସେମାନଙ୍କର ମାତା ପିତା ଓ ଅଧ୍ୟାପକ ମାନଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସେଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇବା ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଓ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ତାହାକୁ ଆଦର ସହିତ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବେ । ଅକାଳ ମୈଥୁନ, ଓ ଯୋନି ମୈଥୁନ, ରତି ମୈଥୁନ ବଳପୂର୍ବକ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ବାହାର କରିବା ସେଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହେବ ।

୨. ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ବାଳକକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ କାମ ଚିନ୍ତା କରିବା "ଆତ୍ମ ବ୍ୟଭିଚାର" ଅଟେ । ଏହାର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଅବଶ୍ୟ ହୁଏ ତାହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେଲେ ରସହୀନ ବହି ପଢ଼ିବ, ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରତିଦିନ କରିବ, ସବୁବେଳେ ଭଗବଦ୍ ସ୍ମରଣ କରିବ, ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ପରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଲିଙ୍ଗ ଧୌତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଶାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ବୈଦ୍ୟଶ୍ରୀ *ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଆର୍ଯ୍ୟ*ଙ୍କ ଲିଖିତ *'ଈଶ୍ୱର କିଏ'* ଏବଂ *'ଗୃହସ୍ଥ ଶାସ୍ତ୍ର'* ଗ୍ରନ୍ଥ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।

୩. ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ମନ ପବିତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ, ମନ ପବିତ୍ର ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

ମନ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ଉତ୍‌ଥାନ ଓ ପତନର କାରଣ ଅତଃ ମନକୁ ବଶ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ, ଗୀତା ପ୍ରଭୃତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗ୍ରନ୍ଥର ପାଠ ଓ ଚର୍ଚ୍ଚା ମନ ଦେବା । ଧର୍ମ ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ଓ ତଦ୍ ସଙ୍ଗେ କରିବାକୁ ହେବ ।



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଶୟନ ନିୟମ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଶୋଇବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । "ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେବନାହିଁ" ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଗଲା । ଏହା ଅନ୍ତର୍ମନରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମନର ଦୃଢ଼ତାରେ ଯେ କୌଣସି କଠିନ କାମ ସାଧିତ ହୋଇପାରେ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଭଗବତ ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ତଦ୍ୱାରା ସଦ୍‌ଭାବନା ଜାତ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୁବାସନାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଭଗବଦ୍ ଚିନ୍ତା କରିବା ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସାଧନା ।

ଯେଉଁଠି ଦିବ୍ୟଗୁଣ ମନରେ ବାଜୁଥିଲା, ଶୋଇବା ସମୟରେ ତାହା ଅନ୍ତର ହୋଇଯାଉଛି। । ତାହା ହେଉଛି ଜ୍ୟୋତିର ଏକ ଜ୍ୟୋତି, ତାହା ମୋର ଶିବ ସଂକଳ୍ପ ଅଟେ ।

ପ୍ରଭୁ ଯେଉଁ ମନ ଦ୍ୱାରା ମନଶୀଳ ମନୁଷ୍ୟ ଯଜ୍ଞ ଆଦିରେ ବୈଦିକ ତଥା ଅନ୍ୟ ଯାହାକି କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କରନ୍ତି । ଯୁଦ୍ଧ ଭିତରେ ଘୋର ଓ ଗମ୍ଭୀର ନେତାମାନେ ବିଚାର ବିନିମୟ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତିଧାରୀ ପୂଜନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମୋର ଶୁଭ ସଂକଳ୍ପ କରନ୍ତୁ ।

ଭଗବାନ୍ ଯେଉଁ ମନ ଭିତରେ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି, ଚିନ୍ତନଶକ୍ତି ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ । ପୁଣି ଯେଉଁ ମନ ପ୍ରଜାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅମୃତମୟ ଓ ତେଜମୟ ଯେ କି ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଯାହା ବିନା ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି କର୍ମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ କର୍ମ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଇଥାଏ, ତାହା ମୋର ଉତ୍ତମ ସଂକଳ୍ପକାରୀ ହୁଅନ୍ତି ।

ଭୁତ, ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ କାମରେ ଯାହା କିଛି ହୋଇଥାଏ, ତାହା ସବୁ ମନ ପ୍ରାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପାଞ୍ଚ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅହଂକାର ତଥା ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବନ ନୌକା ଚଳୁଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଅଧିଷ୍ଠାତା ତାହା ହେଉଛି ମୋର ମନ ସଂକଳ୍ପକାରୀ ଅଟେ ।

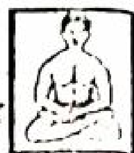
'ଯେଉଁ ମନ ମଧରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବେଦ, ସମସ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର, ତଥା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଓତଃପ୍ରୋତ ଭାବେ ରହିଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ଜ୍ଞାନ ରହିପାରେ, ସମସ୍ତ ବୁଦ୍ଧିମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାକୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି, ହେ ପରମେଶ୍ୱର ! ମୋର ମନ ଶୁଭ ବିଚାରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ ।'

ଯେଉଁଠାରେ ସାରଥି ବଳବାନ ଅଶ୍ୱକୁ ଇଛାନୁସାରେ ଚଲାଇ ନେଇଯାଏ । ସେହି ପ୍ରକାର ଏହି ମନ ନିଜ ଅଧିନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଭିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାଏ । ଯେଉଁ ମନ ହୃଦୟରେ ଅଛି ଯାହାର କି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ନାହିଁ, ଯେ କି ସବୁଠାରୁ ଦ୍ରୁତଗାମୀ ହେ ପରମାତ୍ମା ! ସେ ମୋର ଶୁଭ ସଂକଳ୍ପକାରୀ ଓ ବିଚାରକ ହେଉ ।

ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ଚେଇଁ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚଞ୍ଚଳ ଶୋଇବା ଓ ଚଞ୍ଚଳ ଉଠିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଧନବାନ୍ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ହୁଏ ।

Early to bed and early to rise makes a man healthy and wise ରାତ୍ର ନଅ ଘଣ୍ଟାରେ ଶୋଇବା ଓ ପ୍ରାତଃ ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ, ଛାଇ ନିଦ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଦିବା ନିଦ୍ରା ନିଷେଧ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ରାତ୍ରରେ



ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ ପେ'ରେ ଶୋଇବା ନିଷେଧ । କିଛି ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେଉଁ କାମ-ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧେ ଦିନବେଳେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ, ନିଦ୍ରାର ସମୁଚିତ ସମୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ କି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏଣୁ କାମ ବାସନାର ଚିନ୍ତା ଓ ଦୂର୍ବ୍ୟବହାର ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତ୍ୟାଗ କରବାକୁ ହେବ ।

ଏଥିପାଇଁ ବିନା ଔଷଧରେ ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି । ତଥା ଖାଇବା ପିଇବା ବିଶ୍ରାମ ଓ ବିହାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

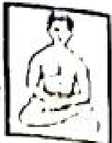
ଯେବେ ନାଡ଼ି ତନ୍ତୁ ଅଧିର ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ତେବେ ନିଦ୍ରା ଆକ୍ରମଣ କରେ । ତାପରେ ଶରୀରର ଶିଥିଳତା ଦୂର ହୁଏ ଓ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ । ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଲେ ନିଦ୍ରା ଆସେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ଭାର ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗତିରେ ଯେପରି ବାଧା ନ ପଡ଼େ । ଶଯ୍ୟାପରେ ଶୋଇ ମାନସିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ଭ୍ରୂମଧ୍ୟରେ ରଖି ନିଦ୍ରାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ, ନିଦ୍ରା ଆସିଯିବ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ନିଜ ବଶକରି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟକଲେ ନିଦ୍ରା ଆସିଯାଏ । ଯଦି ଭାବିବାକୁ ଯିବ ଉତ୍ତମ ବିଷୟ ଭାବନ୍ତୁ । ରାତ୍ର ଭୋଜନ ଚଞ୍ଚଳ ଶେଷ କରନ୍ତୁ, ରାତ୍ରରେ ପେଟପୁରା ଭୋଜନ କରନାହିଁ । ଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।



ତାପରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଚାଲବୁଲ କରି ଶୋଇଯାଅ । ଭୋଜନ ପରେ କୌଣସି ପରିଶ୍ରମ ବା ଚିନ୍ତାଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନାହିଁ । ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପୂର୍ବ ଦିଗକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଶୋଇବା ଉଚିତ । ନିଦ୍ରା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାମ କଡ଼ରେ ଶୋଇବ, ନିଦ୍ରା ଆସିଗଲେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ପାରନ୍ତି । ମେରୁଦଣ୍ଡ ବଙ୍କାକରି ଶୋଇବ ନାହିଁ । କଠିନ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ବାମକଡ଼େ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାଡ଼ି ଚାଲେ । ତଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଓ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଉଷ୍ଣତା ରହେ । ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଅଧିକ ଗରମ ହୁଏ, ଡାହାଣ କଡ଼େ ଶୋଇବାକୁ ହେବ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିଲେ ନିଦ୍ରା ହୋଇଯାଏ । ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ୨୧ ଥର ଜପ କରି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଗଭୀର ବିଚାର ଥିବା ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ହିଂସା, ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବହି ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବାଧାପଡ଼େ । ଏଣୁ ଏସବୁରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ହେବ । କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରା ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ଭାର କମ୍ ପଡ଼େ, ମଳମୁତ୍ରର ଅସମାନତ ଓ ଲଘୁ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୋଛିଦେବ । ପାଦ ଧୋଇବା ପରେ ପାଦ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବ ନାହିଁ, ତଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।

ଏକାକୀ ଶୋଇବା ଉତ୍ତମ ମାତ୍ର ଶୋଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ବିବାହିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସାରା ରାତ୍ର ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସ୍ୱଚ୍ଛବାୟୁମୟ ସ୍ଥାନରେ ଶୋଇବା ଭଲ । କିରୋସିନ୍, ତେଲ, ବିଦ୍ୟୁତ, ବତୀର ଅତି ଆଲୋକରେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଅଶାନ୍ତିମୟ ଘରେ ଶୋଇବ ନାହିଁ, ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଓ ଗରମ ବସ୍ତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ଅଧିକ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ଶୋଇବ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ଥାନ ତ୍ୟାଗ କରି ଖଟ ବା ଭୂମିରେ କମ୍ବଳ ବିଛାଇ ଶୋଇବାକୁ ହେବ । ତଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ଭାବନା ଆସେନାହିଁ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଶୋଇବେ ନାହିଁ ।

ମୂତ୍ରେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ହେଲେ ଉତ୍ତେଜନା ହୋଇଥାଏ, ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ, ଏଣୁ ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶିର ଅପେକ୍ଷା ପାଦ ତଳକୁ ରହିବା ଦରକାର । ଭିଡ଼ିକରି ପିନ୍ଧି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଦ୍ୱାରା ଉଷ୍ଣତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆନ୍ଦୋଳନ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୋଇବା ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶୀତଳ ଜଳ ପିଇବାକୁ ହେବ । ପୁଣି କେତେକ ସମୟ ଚାଲବୁଲ କରିବାକୁ ହେବ । ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ଶୀତଳ ଜଳ ପିଇବା ଦରକାର । ରାତ୍ର ଶୋଷହେଲେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ଭୋଜନ ନିୟମ

ଖାଦ୍ୟ ପାନରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆୟୁ, ସତ୍ୱ, ବଳ, ଆରୋଗ୍ୟ, ସୁଖ ପ୍ରୀତିବର୍ଦ୍ଧକ ସରସ ସ୍ନିଗଧ, ସ୍ଥିତି ଓ ହୃଦୟକୁ ପ୍ରିୟ ଲାଗିବା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଗହମ, ଘୃତ, ଦୁଗ୍ଧ ଆଦି ଲଘୁ, ସୁପଚ୍ୟ ମଧୁର ଆହାରରେ ଗଣନା ହୁଏ ।

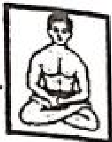
ଆହାର ଶୁଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା ସତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି, ସତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧିରୁ ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ ।

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ପବିତ୍ର ଓ ବିଷୟାତ୍ମକ ବୁଦ୍ଧିରୁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ରାଜସି ଓ ତାମସି ଆହାର ଦୁଃଖଦାୟକ ଓ ରୋଗଦାୟକ ଅଟେ । ମରିଚ, ତେଲ, ଗୁଡ଼, ଖଟା, ତେନ୍ତୁଳି, ମଇଦା ଅଟା, ମଇଦା ପୁରୀ ବା ରୋଟୀ, ଗରମ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶାକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରିଷ୍ଠ ଓ ଅପାଚ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଆଚାର, ଚଟଣୀ, ଖଜରା, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଆଦି ତାମସିକ ବସ୍ତୁ । ଲବଙ୍ଗ, ଯାଇପତ୍ରି, କେଶର, କସ୍ତୁରୀ ଆଦି ଉଷ୍ଣ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଉତ୍ପାଦକ ହୋଇପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ସନ୍ଧ୍ୟା ଭୋଜନ ସୁପାଚ୍ୟ ହେବା ଦରକାର, ଯୋଡ଼ିକି ହେଉ ଗରମ ଦୁଧ ଶୋଇବା ୧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ପିଇବା ଉଚିତ । କଞ୍ଚା, ବହୁତ ଗରମ ଦୁଧ ଓ ଡ଼େରିରେ ରଖିଥିବା ଦୁଧ କଦାପି ପିଇବ ନାହିଁ ।

ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ଖାଆନ୍ତି ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର । ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭଲ ରୂପେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ଦୂଷିତ ଶୁକ୍ର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଓ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦ୍ୱାରା ପତିତ ହୋଇଯାଏ । ଘୃତ ଅଳ୍ପ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ସଜଫଳ, କଦଳୀ, ସେଉ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ଖାଇବାକୁ ହେବ, ମୁଗଡ଼ାଲି, ଚପାତି, ରୁଟି ଖାଇବା ଉତ୍ତମ । ମାଂସ ସର୍ବଦା ବର୍ଜନୀୟ । ଏହା ଉତ୍ତେଜକ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ବଡ଼ ଦାନାଥିବା ବମ୍ବେ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗରମ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ତାହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ନବାତ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଖାଇବା ଉଚିତ, ତଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।



ଖାଦ୍ୟ ଚଞ୍ଚଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭୋକରେ ରହିବ ବା ଅତି ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ଆୟୁଷହାନି ଅଧିକ ଭୋଜନ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଶତ୍ରୁ । ଭୋଜନ ପରେ କୌଣସି ଶାରିରୀକ ବା ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ନିଷେଧ ।

ବାର୍ଲିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ମହୁ ସହିତ ସେବନ କରିବା ଉତ୍ତମ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ହିତକାରୀ ଅଟେ । ବାର୍ଲିର ରୁଟି ହାଲୁଆ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷକୁ ଉତ୍ତମ । ରୋଗୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ (୧୫ ଦିନରେ ଥରେ) ଉପବାସ କରିବାକୁ ହେବ । ଉପବାସ କଲାପରେ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିଷେଧ । ଫଳମୂଳ ଖାଇବାକୁ ହେବ, ନିୟମିତ ଫଳାହାର ଦ୍ୱାରା ପାଞ୍ଚ ଛ'ମାସରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । କୌଣସି ରୋଗରେ କୁପଥ୍ୟ କରିବା ନିଷେଧ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସାତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସ୍ନାନ ଓ ଜଳ ସମ୍ବନ୍ଧ ନିୟମ

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ବା ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ପ୍ରତିଦିନ ଥଣ୍ଡା ଜଳ ଅଧିକ ଭାବରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ହେବ । କେବେହେଲେ ଗରମ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । ନିର୍ମଳ ପାଣି ଥିବ ନଦୀ, ବନ୍ଧ, ଆଦିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ହିତକର ।

ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ଠିଆହୋଇ ଦେହକୁ ଘସି ଘସି ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ହେବ, ମୁଣ୍ଡରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଢ଼ାଳିବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ତଉଲିଆରେ ଶରୀରକୁ ପୋଛିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ନାନ କରିବା ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗକୁ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଧୋଇବା ଦରକାର ।

ସ୍ନାନର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭୋଜନ ଓ ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟରେ ତିନିଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । ସ୍ନାନ କରିବା କ୍ଷଣି ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ହୁଏ, ତଦ୍ଵାରା ଶୁକ୍ର ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଚର୍ମଶାନ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲବୁଲ୍ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ନିଷେଧ

ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ପାନ, ତମାଖୁ, ଚା, କଫି, ଭାଙ୍ଗ, ଅଫିମ୍, ଚରସ୍, ତାଡ଼ି, ମଦ, ସୁପାରି, ଇତ୍ୟାଦି ମାଦକ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷସଦୃଶ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେବା ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଉଷ୍ଣତା ଆନ୍ଦୋଳନ, ଉତ୍ତେଜନା ତଥା ସ୍ଵପ୍ନଦୋଷ ଜାତ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ସାଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧ ନିୟମ

A Man is known by the combany he Ikeeps

ସାଙ୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ପରିକ୍ଷକ ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କର୍ତ୍ତା ନିଜର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ସଜ୍ଜନ ମଣ୍ଡଳୀ ଧର୍ମସଭାର ବାତାବରଣରେ ଚଳିବାକୁ ହେବ । ପୁଣି ନାଚ, ତମସା ଇତ୍ୟାଦି ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୃଙ୍ଗାର ରସ ଓ ବିଳାସିତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୀତ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବ ନାହିଁ ।

କାମ ବାସନା ଜାତ ହେବା ଦୃଶ୍ୟ, ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ନଗ୍ନ ଚିତ୍ର, ମନ୍ଦିର ଗୁଡ଼ିକରେ ଖୋଦିତ ହୋଇଥିବା ନଗ୍ନ ମୂର୍ତ୍ତି ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବ

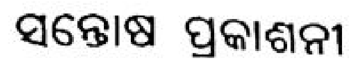


ବର୍ଜନୀୟ । ଯଦି କୌଣସି ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ିଯାଏ ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣିପାତ କରି ମନକୁ ପବିତ୍ର କରିବାକୁ ହେବ, ଶିବଙ୍କ ସ୍ତୋ ପାଠପୂର୍ବକ ଶିବନାମ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ ।

ନିଶାଖୋର ଓ ବ୍ୟଭିଚାରୀ ବେଶ୍ୟାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଚରିତ୍ର ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ବସି ତାସ ଆଦି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବସି ଗପ କରନ୍ତି, ହାସ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କାମ ବାସନା ଜାତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ବନ୍ଧରେ ନଦୀରେ ବା କୂପ ନିକଟରେ ସ୍ନାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତନ୍ନ ତନ୍ନ କରି ଦେଖିବା ନିଷେଧ, ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ ବାସନା ଜାତହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । ମୂଲିଆ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ କେବେହେଲେ ପରିହାସ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ନିଷେଧ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପାଇଁ ବା ନିଜର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ କର୍ମରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଦରକାର ।

ଘରେ, ମା, ଭଉଣୀ, ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏକାନ୍ତରେ ବସିବା ନିଷେଧ, ତଦ୍ୱାରା କାମବାସନା ଜାତ ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଜର ଧର୍ମ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ମନ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତିକୁ ଶକ୍ତିମୟୀମାତା ବା ଭଉଣୀ ତୁଲ୍ୟ ଜ୍ଞାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ ।



ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ମଳମୂତ୍ରର ନିୟମ

ମଳ ମୂତ୍ରର ବେଗକୁ କେବେ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତତ୍‌କ୍ଷଣେ ତାହାକୁ ସମାପନ କରିବାକୁ ହେବ ।

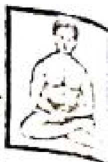
ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ କୁନ୍ଥେଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ତାହା ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ-କ୍ଷୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଓ ଜାଗ୍ରତାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ । ମଳ ସରଳ ଭାବରେ ବାହାରିବା ଉଚିତ, ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ମଳବଦ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚୟ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ମାନ୍ଦାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ଏହାର ଶତ୍ରୁ । ରାତ୍ର ଶୋଇବା ସମୟରେ ତ୍ରିଫଳା ଚୂର୍ଣ୍ଣ କିଛିଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଳବଦ୍ଧ ଦୂରହୁଏ । ସୁପାଚ୍ୟ ଭୋଜନ ଭ୍ରମଣ, ବ୍ୟାୟାମ, ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । କେବେକେବେ ମଧ୍ୟ ଏନିମା ନେବାକୁ ନେବ ।

ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗପରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟ ଧୋଇ ସଫା କରିବାକୁ ହେବ । ତଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ଭୟ ନଥାଏ । ରାତ୍ରରେ ମୂତ୍ରର ବେଗକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ବସ୍ତ୍ରଧାରଣ ନିୟମ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନକର୍ତ୍ତା ସର୍ବଦା ତାହାର ବସ୍ତ୍ର ଓ ଶରୀର ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରଖିବା ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ, ସାଦା ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବାକୁ ହେବ । ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ନିଷେଧ । ମୁଣ୍ଡରେ ଭାରି ପଗଡ଼ି ବାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଉଷ୍ଣତା ବଢ଼ିଯାଏ, ଏଣୁ ମୁଣ୍ଡ ଖୋଲା ରଖିବ ବା ପତଳା ଆବରଣ କରିପାର ।



ବୀର୍ଯ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଲିଙ୍ଗରେ ତେଲ ଘଷିବା ନିଷେଧ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡା ତେଲ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । ସବୁବେଳେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ହେବ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । (Plain living high Thinking)

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ରହଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ନିୟମ

ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ମିଳେ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀ ରହିବା ନିଷେଧ । ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ନିବାସ କରିବା ମଧ୍ୟ ନିଷେଧ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀ ଏକୁଟିଆ ରହିବା ନିଷେଧ । କାରଣ ତାହାର କାମବାସନା ଜାତ ହୁଏ । ତାପାଖରେ କୌଣସି ରସାତ୍ମକ ଗୀତ ଗାଇବା କଥା ହେବା ଓ ନଗ୍ନଚିତ୍ର ଦେଖାଇବା ନିଷେଧ, ତଦ୍ୱାରା କାମବାସନା ଜାତ ହୋଇ ଲିଙ୍ଗ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପାଇଁ ଅଧ୍ୟୟନ ନିୟମ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଲୋକ ଶୃଙ୍ଗାର ତଥା ପ୍ରେମ ଉପନ୍ୟାସ ଓ ନାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ପଢ଼ିବା ଓ ଦେଖିବା ନିଷେଧ । କୁରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ଥିଏଟର ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖିବା ନିଷେଧ । ଉତ୍ତମ, ଶୁଦ୍ଧ ଭକ୍ତି, ଜ୍ଞାନପୂର୍ଣ୍ଣ, ବୈରାଗ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସାହିତ୍ୟ ବହିଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିବାକୁ ହେବ । ମାତ୍ର ଅଧିକ ସମୟ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅଧିକ ଶାରିରୀକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରାୟ ପୁସ୍ତକକୀଟ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ବୀର୍ଯ୍ୟସଞ୍ଚୟ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ

ଲୋକେ ଆଜିକାଲି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ହସ୍ତ ମୈଥୁନକୁ ବର୍ଜନ କରିବାହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । *'କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ସଂଯମ୍ୟ ଯୋ ଆସ୍ତେ ମନସାସ୍ମରନ୍'* ବୋଲିବା ମିଥ୍ୟାଚାର ଅଟେ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କହନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସଞ୍ଚୟନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ । ଏହା ଜୀବନ ନାଶର ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ କଳ୍ପନା ମାତ୍ର । ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁକୁ ଜୟ କରିପାରେ ।

ମହାତ୍ମା ଭୀଷ୍ମଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଆମ ଆଖି ଆଗରେ ଥୁଆ ହୋଇଅଛି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେଲେ, କୁସଙ୍ଗ, ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବିରୋଧି ବାତାବରଣରୁ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ହେବ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ସେବନ, ବ୍ୟାୟାମ, ସଦ୍ ଗ୍ରନ୍ଥାଧୟନ, ଭଗବତ ସ୍ମରଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହେ । ଏକାବର୍ଷକରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେଲେ କିଛି ନୁହେଁ ମାତ୍ର ଜାଗ୍ରତରେ ରହି ଉପଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ନିୟମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ସ୍ତ୍ରୀ ଚାଲିଗଲେ, ମରିଗଲେ ବା ବିବାହ ହୋଇନଥିଲେ, ମନକୁ ପବିତ୍ର ରଖିଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରେ । ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ କଦାପି କରିବ ନାହିଁ ।

ଯଦି କୌଣସି ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ସ୍ୱପ୍ନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ



ହୋଇଯାଏ, ସେହିକ୍ଷଣି ସ୍ନାନକରି ଭଗବାନ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରି ତିନିଥର ''ପୁନର୍ମାନ'' ଜପ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । *'ପୁନର୍ମାମୈତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ବନ୍ଦ୍ରିୟ, ଶୁକ୍ରଭାଗ, ପୁନବ୍ରାହ୍ମଣ, ମୋତିମୟୁତ ଦ୍ରବିଣଂ-ମୌତ୍ରୟା'* ଏପରି ତିନିବାର ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ନିଶ୍ୱାସ, ଦୃଢ଼ ଓ ପବିତ୍ର ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ ।

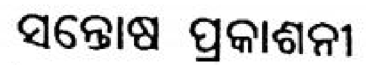
ଲିଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧେ

ମନୁଷ୍ୟ ଦିନବେଳେ ନିଜ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସର୍ବଦା ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ରାତ୍ରିରେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଏହି କୁଅଭ୍ୟାସକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଜମି ରହିଥିବା ଧଳା ମଇଳାକୁ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତଦ୍ୱାରା କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବୈଦ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଲିଙ୍ଗବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ଅନ୍ୟ ବାଜିକରଣ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଲିଙ୍ଗ ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକକୁ ପ୍ରାୟ ପନ୍ଦର ଦିନକୁ ଥରେ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହି ସମୟରେ ଯୌନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ ଓ ସୋଡ଼ା ଖାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷଷଧ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀକୁ ଅତି ଚଞ୍ଚଳ ଉତ୍ତମ ବୈଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ, ଏହାର ଗୋଟିଏ ଭୟାନକ ରୋଗ ଓ ପ୍ରମେହରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ କାଳକ୍ରମେ ଏହି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରମେହ ଜାତ କରାଇ ଶୁକ୍ରରେ ଥିବା ସଙ୍କେତ ଉତ୍ପାଦକ କୀଟାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଅଧିକ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ନିଷେଧ । ସମ୍ଭବତଃ ମାନସିକ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିଜ୍ଞାପନର ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।



ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରି, ମନରେ କିଛି ସନ୍ଦେହ ନରଖି ସାହାସର ସହିତ କହିବ "ମୋର ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା" ଆଉ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେବ ନାହିଁ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଈଶ୍ୱର କହନ୍ତି, ମୁଁ ସବୁବେଳେ ତୁମ୍ଭ ନିକଟରେ ଅଛି ତୁମ୍ଭର ସମସ୍ତ ରୋଗକୁ ମୁଁ ନଷ୍ଟ କରୁଅଛି, ମୋ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ, ମୁଁ ସବୁ ପାପ ଓ ରୋଗ ନଷ୍ଟ କରିବି । ପ୍ରଭୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସହାୟ ହେବେ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ନିୟମ

ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାତତନ୍ତୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମିମାନେ ସୁପାଚ୍ୟ ଓ ସାତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ ଓ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହେବ ।

ଖାଲି ମସ୍ତିଷ୍କ ସୈତାନମାନଙ୍କ କର୍ମଶାଳା ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ କିଛି ନା କିଛି ସୁବିଚାର କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ପରେ ଶାସନ ହୋଇଥାଏ । ସୈତାନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବସାକରି ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ତଳକୁ ଖସିବ, ସେ କାମ ବୋଲନ୍ତେ ଅଧିକ ଦୌଡ଼ିବା, ବସିବା, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ଚାଲିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାୟୁତନ୍ତୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବୋଝ ବୋହିବା ଅଥବା ଆଘାତ ହେବାଦ୍ୱାରା ବାତକେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ, କଟି ପ୍ରଦେଶରେ ଥିବା ସୁସୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଆଘାତ ପାଏ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଜାତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହା କରିବା ନିଷେଧ ।

ଘୋଡ଼ା ଉପରେ ସବାର କରିବା ଓ ସାଇକେଲ୍ ଅଧିକ ଚଲାଇବା ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଧାରଣ ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏହାକୁ କମ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପିତ୍ତ ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୱର, ଉପଦଂଶ, ପୂଜ ମେହ, ପ୍ରମେହ, ଓ ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ମଳି ଜମାହେବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ । ରୋଗକୁ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଦୂର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲିଙ୍ଗ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ରୋଗ ତଥା ଭଗନ୍ଦର, ଯାଦୁ, ଗୁବବ୍ରଣ, ଅର୍ଶ, ଗୁଦବ୍ରଣ, ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏପରି ରୋଗକୁ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ହେବ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ପାଇଁ ପବିତ୍ରତା ଓ ସଂଯମ

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ମନର ପବିତ୍ରତା, ସଂଯମ ଓ ସାହାସ ଆବଶ୍ୟକ । ବୁଦ୍ଧିସ୍ଥିର ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ ଓ ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ମନ ପବିତ୍ର ହୁଏ ଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଜ ଅଧିନ ହୁଏ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟବଶ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ । କାମ, କ୍ରୋଧ, ଶୋକ, ଚିନ୍ତା, ଭୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଧାତୁଗଡ଼ିକ ଦୂଷିତ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର କରିବାକୁ ହେବ । ବସିବା ବା ଠିଆହେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ, ବେକ, ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବାକୁ ହେବ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ହେଉଛି ଶରୀର ଆଧାର । ମେରୁଦଣ୍ଡ ବକ୍ରହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷଣ ଧାରଣ ହୁଏନାହିଁ । ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ହିଁ ଇଡ଼ା ପିଙ୍ଗଳା ସୁଷମ୍ନା

ନାଡ଼ି ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କଲେ ବିଚାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଶୋଇବା, ବସିବା, ଖାଇବା, ପିଇବା ଓ ଚାଲିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୋଲା ମୁଣ୍ଡ ଓ ଖୋଲା ପାଦରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପୂର୍ବ କୃତ୍ୟ କର୍ମ ପାଇଁ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ଭବିଷ୍ୟତରେ କୁକର୍ମ ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବାକୁ ହେବ ।

ପଞ୍ଚସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ସୂତ୍ର

୧. ଚିନ୍ତା- ବିଷାଦ ଓ ଗ୍ଲାନି ତ୍ୟାଗ । ୨. ଦୃଢ଼ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ ୩. ଦୁର୍ବ୍ୟସନ ତ୍ୟାଗ ୪. ପବିତ୍ରତା ଓ ୫. ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ।

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀର ସ୍ୱଧର୍ମ ପାଳନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟକୁ (୧) ଧୃତି, ଧୈର୍ଯ୍ୟ (୨) କ୍ଷମା, କ୍ଷମା କରିବା (୩) ଦମ୍, ଅହଙ୍କାର ତ୍ୟାଗ (୪) ଅସ୍ତେୟ (ଚୋରି ନ କରିବା) (୫) ଶୌଚ, ସବୁପ୍ରକାର ପବିତ୍ରତା (୬) ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଗ୍ରହ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବା) (୭) ଧି, ସୁବୁଦ୍ଧି (୮) ବିଦ୍ୟା, (୯) ସତ୍ୟ (୧୦) ଅକ୍ରୋଧ ଓ ଶାନ୍ତି ଏଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଜାତ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ହେବା ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ରହେନାହିଁ ।

ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା

ଯୋଗରେ ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ଥାଏ- ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧାନ ଓ ସମାଧି । ଆସନ ଓ



ପ୍ରାଣାୟାମ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ରୋଗୀର ପରମ ହିତକାରୀ ଅଟେ । ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିକାଶ ଓ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗାସନ ବିଷୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନା

୧. ସ୍ନାନ, ଶୌଚ ଓ ଖାଇବା, ପିଇବା, ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଜ୍ଜନ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁମୟ ସ୍ଥାନରେ ସର୍ବଦା ଆସନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨. ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧିରେ ଧିରେ ନେଇ ଛାଡ଼ି ଶାନ୍ତି ମନରେ ସାବଧାନରେ ସର୍ବଦା ଆସନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୩. ଆସନ କରିବା ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ କୌଣସି ହାଲ୍‌କା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଆସନ କରିବା ପରେ ଶୋଇବା ବସିବା ନିଷେଧ । ଉଷ୍ଣତା ଶାନ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧିରେ ଧିରେ ଚାଲିବେ ।

୪. ଆସନ ଅଭ୍ୟାସରେ ଲଘୁ ଓ ରୁଚିରେ ଭୋଜନ ଯଥା ଫଳ, କନ୍ଦା, ଆଦି ଖାଇବାକୁ ହେବ । କ୍ଷୀର ପିଇବା ଉତ୍ତମ ।

୫. ବୀର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ରୋଗରେ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ସଂକୋଚ ଉପରେ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ ଯଥା ସମ୍ଭବ କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ଯୋଗୀ ବା ବିଦ୍ୱାନ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ହିଁ ଆସନ ଶିଖିବାକୁ ହେବ । ଅଭ୍ୟାସ କାଳରେ ଦୃଢ଼ ସଂଯମ ଆବଶ୍ୟକ ।


ସିଦ୍ଧାସନ

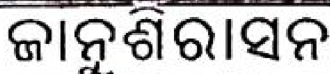
୧. ସିଦ୍ଧାସନ ବିଧି- ପବିତ୍ର ଭୂମିରେ କୁଶ, ମୃଗଛାଲ, ଓ ବସ୍ତ୍ର ପକାଇ ସମତଳ ଆସନ ଉପରେ ବସି ଏକାଗ୍ର ଦୃଷ୍ଟିରେ ମନ ଓ

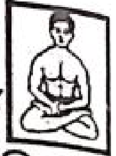
ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ବଶ କରି, ଆତ୍ମ ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମରେ ଚକାମାରି ବସିବେ, ତାପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଗୋଇଠି ଲିଙ୍ଗ ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ମଝିରେ ରଖିବେ, ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଗୋଇଠି ଲିଙ୍ଗର ମୂଳ ଭାଗରେ । ଦୁଇଟି ପିଚା ଓ କଟି ଭୂମିକୁ ଛାଡ଼ି ରହିବ । ଦୁଇ ପାଦର ମଣିବନ୍ଧ ମୁହାଁ ମୁହିଁ ରହିବ । ମୁଣ୍ଡ ବେକ ଓ ଦେହକୁ ସଳଖ ରଖି ନାସାଗ୍ରରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିବ । ଏହା ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହକୁ ସଳଖ ରଖି ଶ୍ୱାସରୋଧ କରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କାମବାସନାକୁ ଜୟ କରିପାରେ । ଏକମାସ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହାର ଫଳ ଜଣାଯିବ ।

ଏହି ଆସନ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ, ସନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଗୃହସ୍ଥ, ନିତ୍ୟ ନିୟମପୂର୍ବକ ଅଧିକ ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନୋତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨. ଜାନୁଶିରାସନ ବିଧି - ପ୍ରଥମରେ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ, ବାମ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଗୁହ୍ୟ ଓ ଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଡ଼ାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଲମ୍ୱାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇହାତ ଛନ୍ଦି ଲମ୍ୱାଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ତାପରେ ନାକକୁ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି କିଛି ସମୟ ଯଥାଶକ୍ତି ରହନ୍ତୁ ।


ଜାନୁଶିରାସନ

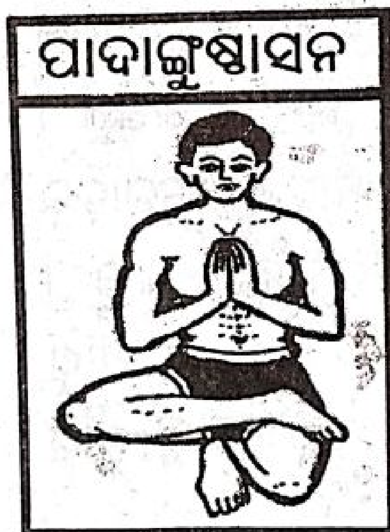




ଏକ ପାଦରେ ଆସନ କଲେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଦରେ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ନଚେତ୍ କ୍ଷତି ହୁଏ, ଆରମ୍ଭରେ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ପରେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ, ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ । ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଏହା କରିବା ନିଷେଧ, ଏହା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷକୁ ଲାଭଦାୟକ ଗୃହସ୍ଥ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଲାଭ- ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚାଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା, ବୀର୍ଯ୍ୟର ସ୍ଥିରତା ଓ ବୃଦ୍ଧିକରଣ ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ, ଆଳସ୍ୟତା ଶକ୍ତି ହୀନତାକୁ ଦୂର କରେ, ନପୁଂସକ ପକ୍ଷେ ବହୁ ଉପକାର ହୁଏ, ବୀର୍ଯ୍ୟକୋଷର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ହୃଦୟର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅସ୍ଥିରତା ଦୁର ହୋଇଯାଏ ।

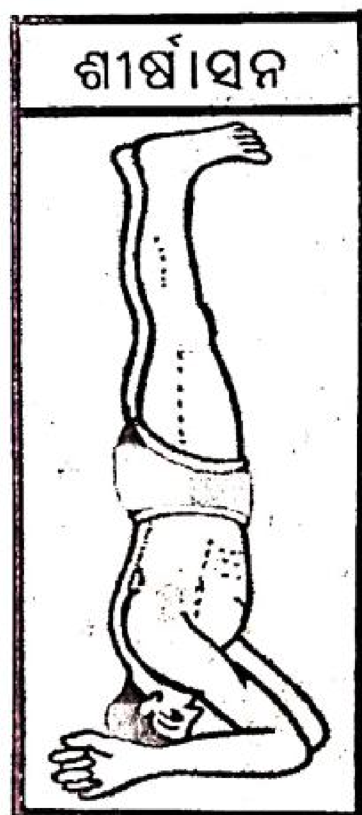
ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଏକ ଗ୍ଲାସ ପିଇ ଆସନ କଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଅଧ କପାଳି, ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା, ପେଟ ଶୂଳ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଲିଙ୍ଗର ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଯାଏ, କୁଣ୍ଡଳିନି ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧୫ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାର ।



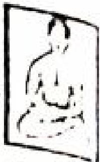
୩. ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାସନ ବିଧି- କୌଣସି ପାଦର ଲେଡ଼ି ମୂଳଧର ଚକ୍ର (ଗୁଦା ଓ ଲିଙ୍ଗର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ) ରଖି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଭରା ଦେଇ ବସ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟ ଜାନୁ ଉପରେ ଭରା ଦେଇ ବସ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟ ଜାନୁ ଉପରେ ରଖ, ଦୁଇହାତ ଅଣ୍ଟାରେ ରଖ । ପ୍ରଥମରେ ହାତ କାନ୍ଥରେ ଭାରା

ଦେଇପାର । ଏକ ପାଦରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀମାନେ କରିବା ନିଷେଧ ।

ଲାଭ- ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନିବାରଣ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆସି ଓଜଃଶକ୍ତି ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଚିନ୍ତା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଧାତୁ ପତଳା ବା ଦୁର୍ବଳତା ଯାଏ ।


ଶୀର୍ଷାସନ

୩. ଶୀର୍ଷାସନ ବିଧି- ଭୂମି ଉପରେ ଗୋଟିଏ କମ୍ବଳକୁ ଚଉଡ଼ା କରି ରଖ । ବା କୋମଳ ଗଦି ରଖ । ତାଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖ, ଦୁଇ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳି ଛନ୍ଦି ମୁଣ୍ଡକୁ ଲଗାଇ ପଛ ଭାଗରେ ରଖ, କହୁଣି ଯେପରି ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗିରହିବ, ତାପରେ ଦୁଇଟି ଗୋଡ଼କୁ ଧିରେ ଧିରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ଦୁଇଟି ଗୋଡ଼ ସିଧାରହିବ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କର । ପ୍ରଥମରେ କାନ୍ଥକୁ ଭରାଦେଇ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୀର୍ଷାସନରେ ରହି ପଦ୍ମାସନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ, ହାତ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା କରାଯାଇପାରେ ଆଉ ଜଣକୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମରେ ଅଧ ମିନିଟ୍‌ରେ ଆରମ୍ଭ କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ ଓ ଗୃହସ୍ଥି ସମସ୍ତେ ଏହି ଆସନ କରିପାରିବେ । ଆସନ କରିବା ପରେ ଉଷ୍ଣତା ଶାନ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ସମୟ ଧିରେ ଧିରେ ଟହଲିବାକୁ ହେବ ବା ଚାଲିବାକୁ ହେବ ।



ଲାଭ- ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁବିକ ଦୁର୍ବଳତା, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଦୂର ହୁଏ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଯକୃତ, କୁଣ୍ଡିଆ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିହୀନ, ହିଷ୍ଟିରିଆ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ଧାତୁ ପତଳା, ଉନ୍ମାଦ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିର ଅଭାବ, କର୍ଣ୍ଣ ନାସିକା, ପାକସ୍ଥଳୀର ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ମଧୁମେହ, ଅର୍ଶ, ପାଇରିଆ, ଶୂଳ ଗନେରିଆ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ । ଏସମସ୍ତ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

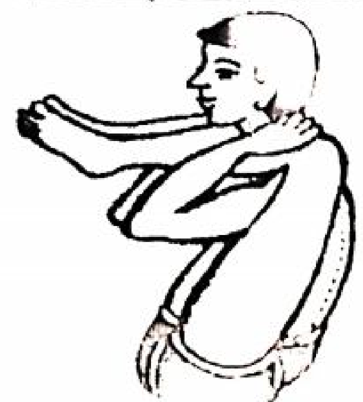
ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷକୁ ରାମବାଣ ତୁଲ୍ୟ ଅଟେ । ଛ' ମାସରେ ଶ୍ୱେତ ବାଳ କଳା ହୋଇଯାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ ଯୁବକ ଭଳି ଶକ୍ତି ହୁଏ ଓ ଆନନ୍ଦ ଲାଗେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାପ ବର୍ଣ୍ଣ ପାଲଟି ଯାଏ । ଏହା ଠିକ୍ ଭାବେ ନ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତ ହୁଏ ।

ଯୋନି ଆସନ



୪. ଯୋନି ଆସନ- ଲାଭ- ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ପାଦ ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଚିପିହୋଇ ରହେ ଫଳରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ବହୁ ଉପକାର ହୁଏ ଏବଂ କାମ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଯତ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

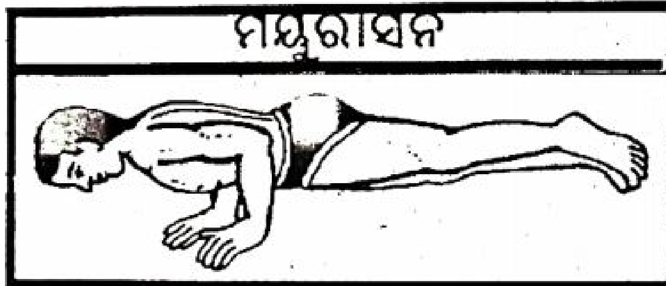
ଦ୍ୱିହସ୍ତ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ



୫. ଦ୍ୱିହସ୍ତ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ- ବିଧି- ପ୍ରଥମେ ଖାଲି ବସିଥାଅ । ଦୁଇହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୁଇପାଦ ନେଇ ବେକ ଉପରେ ରଖିଦିଅ । ଉଭୟେ ହାତରେ ଛନ୍ଦିଦିଅ । ଦୃଷ୍ଟି ନାସାଗ୍ରରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଲାଭ- ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ବାହୁର ମାଂସପେଶିର ବହୁତ ଉନ୍ନତି ହୁଏ । ତଳିପେଟ, ପିଚା, ପାକସ୍ଥଳୀ, ମୂତ୍ର ଯନ୍ତ୍ର ଓ ପ୍ଳୀହାର ବହୁ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ଏବଂ ମଧୁମେହରେ ଅନେକ ଉପକାର ହୁଏ । ଦେହରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ ।

୬. ମୟୁରାସନ- ବିଧି- ଦୁଇ ହାତ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ହାତର ପାପୁଲି ସମ୍ମୁଖକୁ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ପଛକୁ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ବସି ପେଟକୁ କହୁଣି ଉପରେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ପରେ ଦୁଇଗୋଡ଼ ପଛଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ । ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରି ରଖ । ଶରୀର ମଧ ଦୃଢ଼ ରଖ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଦ ଭୂମି ଉପରୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ସିଧା ରୁପରେ ଦୁଇ କହୁଣୀ ଉପରେ ରହିବା ଚେଷ୍ଟା କର । ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଆଗରେ ଭୂମି ଉପରେ ତକିଆ ବା ମୋଟା ଲୁଗା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ନାକକୁ ମାଡ଼ ବାଜିବା ଦୋଷରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ନିତମ୍ବ, ଜଂଘ, ପାଦ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ସମାନ ଭାବରେ ସିଧା ଦୁଇ କହୁଣୀ ଉପରେ ନିଶ୍ଚଳ ରୂପେ ରହିପାରିବ । ସେହି ସମୟ ଉପସ୍ଥିତି ହେଲେ ଏହି ଆସନ କ୍ରିୟା ସାଧନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ବୋଲି ଧାରଣା କରିପାରିବ ।

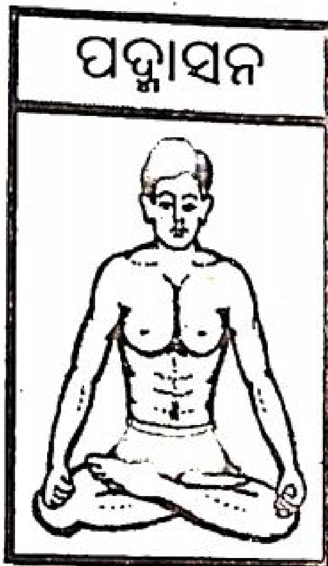


ଲାଭ- ଏହି ଆସନ ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥରକୁ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଥର କରିପାର । କୋଷ୍ଠ



ବଦ୍ଧତା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ମଧୁମେହ, ମାନ୍ଦାଗ୍ନି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ପ୍ଲୀହା, ଯକୃତ ଆରୋଗ୍ୟ କରେ, ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଉପକାର ହୁଏ । ଆସନ ପରେ ଆସ୍ତେ-ଆସ୍ତେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ।

୭. ପଦ୍ମାସନ- ବିଧି- ଲୁଗା କିମ୍ବା ସତରଞ୍ଜି ଉପରେ ବସିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଡ଼ାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣି ବାମ ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମଗୋଡ଼ ଡ଼ାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବା ଦରକାର । ହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ ।



ଲାଭ- ଏହି ଆସନ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ି ଶୋଧନ ହୁଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଧ୍ୟାନ ଓ ଜପକଲେ ବହୁ ଉପକାର ହୁଏ । ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମନ ଚଞ୍ଚଳ ନ ହୋଇ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ସମୟ ଏହି ଆସନ ସାଧନ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯନ୍ତ୍ର ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ସଙ୍କୋଚନ ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ, କାମ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଯମ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାକୁ ବହୁ ସମୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉପକାର ହୁଏ । ଯୁବତୀ, ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଧେୟ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ବା ଆଦର୍ଶ ଶ୍ୱସନ ବିଧି

ପ୍ରାଣାୟାମର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ୱାସନେବା ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଆଦର୍ଶ

ବିଧି କଣ ? ଉପରୋକ୍ତ ବିଚାରର ଆଧାର ପରେ ଆମ୍ଭେ ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱସନ ବିଧି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବା । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ସ୍ୱସନ ବିଧିରେ ସେହି ଆଦର୍ଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରିବ ।

୧. ଶ୍ୱାସନେବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

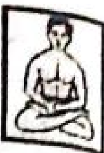
୨. ଅତି କମ୍ ସମୟରେ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ତଞ୍ଚଳରେ ଅଧ ବା ପୁରା ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ନିରୋଧ କରିବାକୁ । ଏପରି ସର୍ବଦା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ମିଳିଥାଏ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସେ, ଯଦି ଶ୍ୱାସନେବା ଓ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଡେ଼ରି କରିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଯେତିକି ଦରକାର ତାହା ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କ୍ଷତି ହୁଏ ।

୩. କମ୍‌ରେ ଶକ୍ତି ଓ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ।

୪. ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୫. ଅଧିକାଧିକ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାୟୁ କୋଷରୁ ପଦାକୁ ଆସିପାରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ୍ଭେ ସ୍ୱସନ ବିଧିର ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗପୂରଙ୍କ (ସ୍ୱସନ) ଓ ନିଃସ୍ୱସନକୁ) ଏହି ପ୍ରକାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ- ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା - କୁମ୍ଭକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା, ରେଚକ ସମୟରେ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା କିପରି ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ ରଖିବାକୁ ହୁଏ, ଏହି ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।



କ. ପୂରକ- ୧. ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ଖୁଲା ରଖି ବେକକୁ ଅଳ୍ପ ପଛକୁ ନୁଆଇଁବାକୁ ହେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନାସିକା ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇ ବାୟୁ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସିବ । ତା'ପରେ ଶ୍ୱାସ ନିରୋଧ ପୂର୍ବକ ଥୋଡ଼ିକୁ ଛାତିରେ ଲଗାଅ । ଆରମ୍ଭରେ ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟ ହେବ । କିଛି ଦିନ ପରେ ସୁବିଧା ହୋଇଯିବ ।



୨. ବକ୍ଷ ଉପରେ କର୍ଷଣ କର ।

୩. ଉଦର ପେଶିକୁ ଶିଥିଳ ରଖ ।

୪. ଏହି ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁର ପରିମାଣକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଅଧିକ ତମ ବାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପାଇଁ କାମନା କର । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ।

ଖ. ରେଚକ- (ନିଃସ୍ୱସନ) ବେକକୁ ଅଳ୍ପ ଆଗକୁ ନୁଆଇଁ ବକ୍ଷ ଗୁହ୍ୟକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କର ।

୨. ବକ୍ଷଦାନ ମଧ୍ୟମ ପେଶି ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

୩. ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପେଶିଗୁଡ଼ିକର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ । ତାହାର ଉଚିତ ସଂକୋଚରେ ଦ୍ୱାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବା ବାୟୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଏହା ଆଦର୍ଶ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି କୁହାଗଲା । ଯେବେ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେବ, ଏହାର ଉପଯୋଗୀ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୁଦ୍ଧ ପବିତ୍ର ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁରେ, ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଯଥା ସାମର୍ଥ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିବା ବା ଠିଆ ହୋଇ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ହେବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବ୍ୟାୟାମଚର୍ଯ୍ୟାର ଅବିଚ୍ଛେଦ ଅଙ୍ଗ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଠିକ୍ ପ୍ରକାର ସ୍ୱସନ କରିବାକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଲୌକିକ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ଦ୍ୱାରା ଲାଭ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଥିରେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଭକର ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହାପରେ ଆମ୍ଭେ ମଧ୍ୟ ବାଛି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବୁ । ଯାହାକି ଯଥା ନିୟମରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଳ ପୌରୁଷ ଓ ଜୀବତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ଆମ୍ଭେ ଏହା ଜାଣୁ ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ପେଶିଗୁଡ଼ିକ ସଂକୋଚ ବା ବିକାଶ ହୁଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ରକ୍ତରେ ଦେଖାଯାଏ ବା ଆହୁତ ପୋଷଣ ବତୀକୁ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ଦ୍ୱାରା ଜାତ ହୁଏ । ଜଳିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅତଃ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଥମ ପ୍ରବାହ ହେଉଛି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ବୃଦ୍ଧି । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃଦ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ନିଃଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ । ହୃଦୟ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଅଗ୍ରଗତିରେ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଲାଗେ । ନିସ୍ତେଜରେ ଥିବା ପେଶିଗୁଡ଼ିକ ନବଜୀବନ ଲାଭକରି ସଞ୍ଚାର ହେବାକୁ ଲାଗେ । ତାହାର ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ, ଅନେକ ପ୍ରକାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକରେ ମଇଳା ଜମିଥିବା ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାନ୍ତି । ଅତଃ ବ୍ୟାୟାମର କାରଣ ହେଉଛି, ନବପୋଷଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପରମ ଆକର୍ଷଣମୟ ଲାବଣ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ସ୍ୱସନ କ୍ରିୟା ନିୟମିତ ପ୍ରକାରେ ନ କଲେ ଲାଭ ସ୍ଥାନରେ



କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଯଥା ବିଧିରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସନ୍ଦେହ ନଥାଇ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଅତଃ ଦୈବାୟୁ ଲାବଣ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଧାରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆରୋଗ୍ୟ, ଦେବତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି, ଅଜ, ବଳ ଓ ପୌରୁଷ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଏକମାତ୍ର ଅମୋଘ ଓ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାୟ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଭେଦ ଓ ପରିଭାଷା

ଏହାପରେ ଆମ୍ଭେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଭେଦ ଓ କିଛି ପରିଭାଷାର ସ୍ପଷ୍ଟିକରଣ କଲେ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ସୁବିଧା ଓ ସରଳ ହୋଇଯିବ ।

୧. ବାୟୁକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ଭରି ହେବାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କୁହାଯାଏ ।

୨. ବାୟୁକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାହାର କରିବାକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ, ରେଚକ, ପୂରକ, କୁହାଯାଏ ।

୩. ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସର ସମ୍ମିଳିତ କ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱସନ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ ।

୪. ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପରେ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ପରେ କେତେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସନିରୋଧ କରିବା 'କୁମ୍ଭକ' କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୁଏ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପରେ ଭିତରର ବାୟୁର ନିରୋଧ କରି ରଖିବା 'ଅଭ୍ୟନ୍ତର କୁମ୍ଭକ' ହୁଏ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ପରେ ଶ୍ୱାସକ ଯଥାଶକ୍ତି ନିରୋଧ କରି ରଖିବା 'ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ' କୁହାଯାଏ ।

୫. ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣର ଆୟାମ ବା ନିଅଆଣ କରାଯାଏ, ସେହି ବିଦ୍ୟାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ ।

୬. ବିଶ୍ରାମ କାଳରେ ବକ୍ଷୋଦର ମଧସ୍ଥ ପେଶିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତିନି ପିଣ୍ଡର ତଳପିଣ୍ଡ ବାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ରିକ୍ତହୋଇ ରହିଥାଏ । ତାହାକୁ ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱସନ (Abdomenal breaheag) କହନ୍ତି । ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱସନର ପ୍ରଧାନ ଉଦର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହି ବିଷୟ ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଦକ୍ଷିଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ତିନୋଟି ଓ ବାମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ପିତା ଅଛି । ବକ୍ଷ ଗୁହାର ଉପରି ଭାଗ ପର୍ଶୁକା କର୍ଷଣୀ ପେଶି ଉପରକୁ ଉଠାଯାଏ । ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ର ଉର୍ଦ୍ଧପିଣ୍ଡ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ଏହି କଂସୀୟ ଶ୍ୱସନ (clacicular or upper chest breatheug) କୁହାଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ କ୍ଷୟର ଆରମ୍ଭ ଉର୍ଦ୍ଧପିଣ୍ଡରେ ହୁଏ । କଂସୀୟ ଶ୍ୱସନ ଦ୍ୱାରା ଉର୍ଦ୍ଧପିଣ୍ଡକୁ ଅଭେଦ ଓ ଅକାମି ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଯେଉଁଠି କ୍ଷୟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ତଳ ପର୍ଶୁକାର ବିସ୍ତାର ପାର୍ଶ୍ୱଭାଗରେ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଶୁକାର ଅନ୍ତବର୍ତ୍ତିନୀ ପେଶି ଗୁଡ଼ିକ କରିଥାନ୍ତି । ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶି ତଳକୁ ଯାଏ । ଅତଃ ବକ୍ଷ ଗୁହା ଭାରି ହୋଇଯାଏ ।

ତକ୍ଷଣେ ପାର୍ଶ୍ୱବିସ୍ତାର ଦ୍ୱାରା ପାର୍ଶ୍ୱକର ଆୟତନ ମଧ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ସବୁର ପରିମାଣ ସ୍ୱରୂପ ତଳେ ଥିବା ଦୁଇଟି ପିଣ୍ଡରେ ବାୟୁର ଆଗମନ ହୁଏ । କ୍ରିୟାକୁ ପାର୍ଶ୍ୱିକ ଶ୍ୱସନ (Indercostal breatheug) କୁହାଯାଏ ।

ପଦ୍ମାସନରେ ବସିବା ପରେ ବା ଠିଆ ହୋଇ ପ୍ରଥମେ କହିବା ପ୍ରକାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଆଦର୍ଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱସନ କହନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଏହି ବିଧିରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମଶୀଳ ନୁହେଁ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଳୁ, ମଧାହ୍ନ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବିଧିପ୍ରକାରରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆଗରୁ କ୍ଷୁଧାଜ୍ଞାତ କରାଇବା ସକାଶେ ଶ୍ୱାସକୁ ବଳପୂର୍ବକ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାଣାୟାମ



ନିଃଶ୍ୱାସରେ କ୍ରିୟାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ''ଆଦର୍ଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱସନରେ'' କହିଥିବା ପ୍ରକାରେ, ନିଃଶ୍ୱାସ ବିଧିଦ୍ୱାରା ହିଁ ବାୟୁକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାର ଉପଯୋଗ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କରାଯାଏ ଏହି କାରଣରୁ ଏହାର ନାମ 'ମାଙ୍ଗଳିକ ନିଃଶ୍ୱସନ' Prelimenary Exhalateon ରଖାଗଲା ।

ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପାଇଁ ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରାତଃ ମଧାହ୍ନ ଶୁଦ୍ଧ ମନ୍ଦ ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁରେ ଆପଣ ଯେବେ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଯିବେ ''ଆଦର୍ଶ ଶ୍ୱସନ'' ବିଧି ଉପଯୋଗ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଚାରିପହଣ୍ଡ ଚାଲି ତାପରେ ଆଠପହଣ୍ଡି ଚାଲିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରୋଧ କରନ୍ତୁ ତା'ପରେ ରେଚକ କରନ୍ତୁ, ଚାରିପହଣ୍ଡ ଚାଲିବା ଭିତରେ ଯେପରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଠ ପହଣ୍ଡ ଚାଲିବା ଭିତରେ ଯେତେ ବାୟୁ ପଦାକୁ ଆସିବ ରେଚକ ଦ୍ୱାରା କରିନିଅ । ଦୁଇଟି କ୍ରିୟା ଧିରେ ଧିରେ କରିବାକୁ ହେବା ଅନଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର କରିବା ବିଧି ନୁହେଁ । ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରାଣାୟାମର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗ ଯଥା-ପୂରକ, ରେଚକ ଓ କୁମ୍ଭକ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସମୟରେ ୧,୨,୪, ଅନୁପାତରେ କରିବାକୁ ହେବ ପୁରକ ଅପେକ୍ଷା ରେଚକରେ ଦୁଇ ଗୁଣ ସମୟ ଲାଗେ । ଏହି କାରଣରୁ ପୂରକ ଓ ରେଚକର ସମୟ କ୍ରମଶଃ ଚାରି ଓ ଆଠ ପହଣ୍ଡ କୁହାଗଲା ।

ଚାଲିବା ପୁର୍ବରୁ କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ''ମାଙ୍ଗଳିକ-ନିଃସ୍ୱସନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅଗ୍ରୀମ ଉଚ୍ଛାବାସରେ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ କରିବା ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଲାଭଦାୟକ (୧) ବକ୍ଷ ଗୁଦାର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ



କୋଷର ବାୟୁ ପୁର୍ଣ୍ଣ ବା ଖାଲି ହେବା ପାଇଁ ଅବସର ମିଳେ (୨) ଅକ୍ସିଜନ୍‌ରୁ କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ମାନବ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କ'ଣ

ପ୍ରାଣାୟାମ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣକାରକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି, ଯୋଗ ସାଧନାର ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ । ଆସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁକୁ ଜୟ କରିପାରେ । ପ୍ରାଣାୟାମର କ୍ରିୟା ଅତି କଠିନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ଏହାଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଯେପରି ଅଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ଧାନର ମନ୍ଦତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେପରି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା, ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସବୁ ପାପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ୱାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ପୁଣି ବାହାର କରେ । ପ୍ରାଣ ଯେତେବେଳେ ପୃଷ୍ଟ ହୋଇ ଶରୀର ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ପୁଣି ସେ ନବୀନ ରୁପରେ ଦେଖାଦିଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ତିନି ଅଙ୍ଗ । (ଅ) ପୂରକ, (ମ) କୁମ୍ଭକ ଓ (ର) ରେଚକ ।

ଅ) ପୂରକ- ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଚିପି ଧରି ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଯଥାଶକ୍ତି ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ପରେ ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ଚିପିଧରି ଯଥାଶକ୍ତି ଉଭୟ ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପୂରକ କୁହାଯାଏ ।

ମ) କୁମ୍ଭକ- ଭିତରେ ବାୟୁକୁ ଯଥା ଶକ୍ତି ଭିତରେ ବନ୍ଦକରି ରଖିବ ।

ସିଦ୍ଧାସନ



ର) ରେଚକ- ଭିତରେ ବନ୍ଦକରି ରଖିଥିବା ବାୟୁ, ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଧିରେ ଧିରେ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ପୁଣି ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ (ସିଦ୍ଧାସନ ଉପଯୁକ୍ତ) ।



ପ୍ରାଣାୟାମର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗରେ ସମାନ ସମୟ ଲଗାଇବା ହେବ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଣବ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ପୂର୍ବକ ଧ୍ୟା କରିବେ । ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଅତି ଉତ୍ତମ । ସନ୍ଧ୍ୟୋପାସନାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଧି କୌଣସି ସାଧକ ଠାରୁ ଶିଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚାଲିବା ଓ ବସିବା ସମୟରେ ଯେବେ ମନରେ କୁ-ବିଚାର ଜାତ ହେବ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନରେ ଦେବ ଦେବୀଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କର ଏହା ଦ୍ୱାରା କୁ-ବିଚାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଚାଲିବା ସମୟରେ ତଳ ଦୃଷ୍ଟି ଅତି ଉତ୍ତମ । ଏହି ପ୍ରକାରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସର୍ବଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସୀବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଆରୋଗ୍ୟ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟବାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହିଁ ଆମ୍ଭ ପୂର୍ବ ଋଷିମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦାନ ।

ସବୁ ନିୟମ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୃଦୟରେ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଈଶ୍ୱର ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହୁଏ, ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହା ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଜାତ ହୋଇ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏ ଦୁଇଟିରୁ ଆପଣ ନିଜେ ବାଛି ନିଅନ୍ତୁ । ଜୀବନ ରକ୍ଷା ବା ଜୀବନ ନାଶ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସ୍ୱସନ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମନ୍ଦ ପ୍ରକୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା, ଭଲ ପ୍ରକୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାର ହେବା । ଆମ୍ଭର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ, ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ, ଭୋଜନ ଓ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ

ଆମ୍ଭେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିପାରିବା ନାହିଁ । ଅତଃ କିପରି ବାୟୁ ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ, ତାହାର ଜ୍ଞାନ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଦରକାର । ଆମ୍ଭେ ଚବିଶିଘଣ୍ଟା ସୁଦ୍ଧା ପବିତ୍ର ଓ ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁରେ ନିଜର ସମୟ ବିତାଇଥାଉ । ପୁରାତନ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁକୁ (Vital Air) ଅନୁପ୍ରାଣୀନି ବାୟୁ କହୁଥିଲେ । ଏହି ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁର ନିରନ୍ତର ସଞ୍ଚାର ଦ୍ୱାରା କୋଷ ତିଆରି କରିବା ଜୀବନ ମୃତ୍ତିକା (Protoplasm) ସଜୀବ ରହେ, ବିନା ଅମ୍ଳଜାନରେ ଜୀବନ ମୃତ୍ତିକାର ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବାୟୁରେ ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ମିଶିଥାଏ, ଏହା ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବେ ମିଶିଥିବା ବାୟୁର ନିଜ ଗୁଣକୁ ରଖିଥାଏ । ଯଦି ବାୟୁ ସମାନ (Compaeed) ହୁଏତ ନିଜର ଘଟକ ଗୁଣଦ୍ୱାରା କିଛି ଭିନ୍ନ ଗୁଣକୁ ଧରେ । ତାହାର ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଘଟକ ଗୁଣ କମିବାରୁ ପରସ୍ପର ମିଳିତ ହୋଇ ରହନ୍ତି ଓ ସୁବିଧାରେ ଅଲଗା ହୋଇପାରନ୍ତି । ଅମ୍ଳଜାନ୍ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ ଅଲଗାରେ ରକ୍ତର ହମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରେ ମିଶିଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବାୟୁରେ ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ଏଥିରେ ମିଶିଯାଏ । ଏହାବ୍ୟତୀତ, ବାୟୁରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସରଳ ଭାବରେ ମିଶି ରହିଯାଏ । ଅନେକ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର କଣ ଓ ଉତ୍ପାଦକ କୃମିଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ପତ୍ତି ହେବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ପତନ କରିବା ପଦାର୍ଥରେ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ପ୍ରଧାନ ଅଟେ । ଅତଃ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଦୂଷିତ ବାୟୁର କିଞ୍ଚିତ ବିବରଣୀ ଏହି ପ୍ରକରଣରେ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ସମାଜର ଶୁଦ୍ଧବାୟୁର ମହତ୍ୱକୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଯେଉଁ ବାୟୁ ଭୋଜନଠାରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାପ୍ରତି ଏତେ ଉଦାସୀନତା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାରକୁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଦୂର କରନ୍ତି, ପରେ ଆମ୍ଭେ ତାହାର

ଉପଯୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ କରନ୍ତିନାହିଁ । ଏଭଳି କେତେକ ଲୋକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଦାମ ଘର ଭିତରେ ପଶି ରହନ୍ତି, କାମ ପରେ ମଧ୍ୟ ସମୟରେ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ପାଇଁ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତି । 'ପବ ଖାଇବା'ର ଉକ୍ତ ଏହି ବେକାର ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଚଳନ କରିବା ପା ପ୍ରଯୁକ୍ତି କରାଇଦିଏ । ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ପ୍ରତିଦିନ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ସିନେ ଗୃହ ନିକଟରେ ନିଜର ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯୁବକମାନେ ଭିଡ଼ ଜମାନ୍ତି ଫେରିଲାବେଳେ ଆନନ୍ଦ ମନରେ ଫେରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ବ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବ୍ୟାୟାମ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପ୍ରାତଃ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଯାଇ କିଛି ସମୟ ଯଥାବିଧି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସଜୀବତା ଓ ଯୌବନ ଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସହର ଜନ କୋଳାହଳ ଓ ସିନେମା ଗୃହରେ ତାହା ମିଳେ ନାହିଁ । ଅନୁଭବ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରବାହିତ ବାୟୁ ତରଙ୍ଗିଣୀକୁ ହିଲୋଳରବିଦ୍ୟୁ ଧାରା ସଞ୍ଚାରିଣୀ ସ୍ପର୍ଶାନୁଭୂତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ । ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁର ମିଶ୍ରଣରେ ଘଟକଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନ ଅନୁପାତରେ ରହିଥାଏ ।

ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ -	୭୮-୦୮
ଅମ୍ଳଜାନ୍ -	୨୦-୯୪
କାର୍ବନ୍‌କାମ୍ଳ -	୦-୦୪
ଅନ୍ୟବାୟୁ -	୦-୯୪

ମୋଟ = ୧୦୦-୦୦

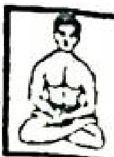
ଭୂ-ମଣ୍ଡଳରେ ବାୟୁ ଉକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ସର୍ବତ୍ର ଏକହୋଇ ରହିଥାଏ । ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ସହରର ବାୟୁ ମଧରେ ଅଧିକ ଭିନ୍ନ ଏହି ଅସାଧାରଣ ଅସମତାର କାରଣ ଏହି ଯେ, ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଯେତେ କାର୍ବନ୍‌କାମ୍ଳ ଆସେ, ସେତିକି ଫେରିଯାଏ ।

ଏହି ହିସାବ ଅମ୍ଳଜାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ବାୟୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚକ୍ର ବୁଲୁଛି । ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବା ବାନସ୍ପତିକ ପଦାର୍ଥ ସର୍ବଦା ଜଳିବା ଦ୍ୱାରା କାର୍ବନ୍‌କାମ୍ଳ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କଣାଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ଲରୋଫିଲ୍ କୁହାଯାଏ । ତାହାର କାର୍ବନକୁ ଭୋଜନ ରୁପରେ ରଖି ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଏହି ଅମ୍ଳଜାନକୁ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ସାରାଂଶ ଏହିକି, ବାୟୁ ସଞ୍ଚୟ ହୁଏ ଓ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଝଡ଼ର ତେଜ ବାୟୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ମନ୍ଥନ କରି ତାହାକୁ ସମତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ବର୍ଷାବାୟୁକୁ ଧୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିଦିଏ । ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ ପଦାର୍ଥ ବଳସହିତ ତଳକୁ ବସିଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପଦାର୍ଥର କଣାଗୁଡ଼ିକ ତଥା ଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ୍ (Oxide of Sulpheer) ଓ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଅଫ୍ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ (Oxide of Nitrogen) ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଏହା ସହିତ ହଟାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ମନୁଷ୍ୟର ତ୍ୟାଗ ବାୟୁ ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ତଥା ବନଜାତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସକାଶେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଫୁଲ ବଗିଚାର ହେବା ଏହି ବୃଷ୍ଟିକଣା ଦ୍ୱାରା ଲାଭକର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ, ଦୂଷିତ ବାୟୁକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ । ରାତ୍ର ସମୟ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣୀପରି କାର୍ବନକାମ୍ଳକୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ଶୋଇବା ସ୍ଥାନରେ ବୃକ୍ଷ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବାୟୁରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମିଶ୍ରଣ ଥାଏ ଏକ ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ (Suspended Impurities) ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗ୍ୟାସ (Gaseous Impurities)

ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ କଣା ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପ୍ରଥମ କଣା ଅନୈନ୍ଦ୍ରିୟ । ରେତ, ମାଟି, କୋଇଲା ଓ କାଗଜ ଆଦିର ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣା ବାୟୁରେ ପ୍ରାୟ ଉଡୁଥାଏ ।

ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ହାନିକାରକ ଶ୍ୱାସ ନଳିର ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ଗୁଡ଼ିକରେ ପହଞ୍ଚି କ୍ଷତି ଜାତ



କରାଇଦିଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଶୋଥ ଜାତ ହୁଏ । ଲମ୍ବା ତୀକ୍ଷ୍ଣ କଣାଗୁଡ଼ିକ କୋମଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚି ଅଧିକ କ୍ଷତି କରେ । ଶ୍ୱେତ ସୀମା (White lead) ଓ ପ୍ରସ୍ଫୁରିତ କଣାଗୁଡ଼ିକ ବିଷାକ୍ତ ହୁଏ । ଧାନକଳ ଓ ଭୋଜନାଳୟରେ କାମ କରିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ କଣାଧାରୀ ବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାହିଁକିନା, ସେହି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ସେହି ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବସାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ତାହାର କଣାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏଣୁ ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କର ଗଳା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃଦୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଐନ୍ଦ୍ରିକ ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ ପଦାର୍ଥ ଯଥା- ପଚା, ସଢ଼ା, ଫଳମୂଳ ଫୁଲ ଓ ବୀଜ ଗୁଡ଼ିକର ଅସଂଖ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ବୀଜାଣୁ ଓ ନଖବାଲଗୁଡ଼ିକର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁରେ ଆସେ, ବସନ୍ତ ଦାନା ସୁଖିଯିବା ପରେ ରୋଗୀର ଶରୀରରୁ ବଳକା ବାହାରିବା ପରେ ତାହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ । ଏହା ରୋଗ ଜାତ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ତ୍ୟାଗ କରିବା ମଳ, ମୂତ୍ରର କଣା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଥାଏ । ବସ୍ତ୍ର ଓ ଚମଡ଼ା କଣା ଗୁଡ଼ିକରୁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି କଣାଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗ ଜାତ କରେ । ଦୂଷିତ ବାୟୁର ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ, ବିପାକ ଓ ସଢ଼ିବା ଜ୍ୱଳନ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ୱଳନରୁ କାର୍ବନିକାମ୍ଳ ଓ କାର୍ବନ୍ ମାନେ ସଲ୍‌ଫର ଡ଼ାଇ ଅକ୍‌ସାଇଡ଼ (upher Dioxide) ଅକ୍‌ସାଇଡ଼୍ (Carbonmanoxide) ଇତ୍ୟାଦି ଜାତ ହୋଇ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ । ଯେବେ କୋଇଲା ପ୍ରଖର ବାୟୁରେ ଜଳେ ତେବେ କାର୍ବନ-ମନୋ-ଅକ୍‌ସାଇଡ଼ ଅଧିକରେ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଗ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହାନିକାରକ ଅଟେ, ପରେ କାର୍ବନମନୋ-ଅକ୍‌ସାଇଡ଼ ୦-୦୪ ପ୍ରତିଶତ (Percent) ମାତ୍ରା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଏ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଅଛି ନା ବାସନା ଅଛି । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ

ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁକରି ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ବାଟ ନଥାଏ । ଏହାର ମାରାତ୍ମକର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଏହି କି ଏହା ରକ୍ତର ହୋମଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରେ ମିଶି ମଧ୍ୟସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ତାଦ୍ୱାରା ହୋମଗ୍ଲୋବିନ୍ ଅକ୍‌ସିଜନ୍ ବହନ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

ଅକ୍‌ସିଜନ୍‌ର ବିନା ସଂଚାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ମରିଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ଦିନରେ ବହୁତ ଲୋକ କୋଇଲା ଚୁଲି ଜାଳିବା ଶୋଇବା ଘରେ ରଖି, କବାଟ ଓ ଝିଡ଼ିକି ବନ୍ଦକରି ଶୁଅନ୍ତି । ସକାଳୁ ମରି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହା ସେହି ଗ୍ୟାସର ଚମତ୍କାର । ଏଣୁ କେବେହେଲେ ଶୋଇବା ଘର ଭିତରେ ନିଆଁ ଜାଳିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଧୁଆଁ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ କଳା ଧୂଳି ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଶୀତ ଋତୁରେ ଅବଲମ୍ବନସ୍ଥ ଧୂଳି କଣାରେ ଜଳବିନ୍ଦୁ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ କୁଝଟିକା ହୋଇଯାଏ । ସହରରେ ଏହି ପ୍ରକାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଓ ସ୍ନାୟୁର ରୋଗ ପ୍ରସାର ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶର ଅବାଧ ଗତି ଦ୍ୱାରା ସର୍ବତ୍ର ଆଲୋକ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ନ ପଡ଼ିଲେ, ଏହା ସବୁଠାରୁ ହାନିକାରକ ଅଟେ । ଏ କିରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ଭୟଙ୍କର କ୍ଷୟରୋଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୌରଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ନାଗରିକ ସଭ୍ୟତାକୁ ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅଭିଶାପ, ଯଦି ନାଗରିକ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଏ ନାହିଁ, କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳ ଓ କୁଟୁମ୍ବ ସବୁ ବୃଥା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବାତାବରଣ ଦେଖି ସର୍ବପ୍ରଥମ ସହର ବା ଗ୍ରାମ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାର ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ଘୋର ଅଜ୍ଞାନତାରୁ ବଞ୍ଚିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ସ୍ଥାପନ କରି ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାର କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ମାଣ କରାପାଇ ପାରେ । ବାୟୁରେ ଥିବା ଆଦ୍ରତା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ଜଳକଣା ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ବାୟୁର ଶକ୍ତି ଅଛି ।



କିଛି ସମୟ ଗରମ ହେଲାପରେ ଯଥାଶକ୍ତି ଜଳକଣା ଧାରଣ କରେ । ତାପ ବଢ଼ିଲେ ଜଳକଣା ଧାରଣ କରିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ । ତାପ କମିବା ପରେ ଜଳକଣା ଦୃଢ଼ ହୋଇ ବର୍ଷାକାଳରେ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ବାୟୁକୁ ପ୍ରଷ୍ଟତ (Saturalted Air) କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ବାୟୁ ଅଧିକ ଜଳକଣାକୁ ଧାରଣ କରେ, ତାହାକୁ ଅପୁରିତା (Unsaturated Air) କୁହାଯାଏ ।

ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଜଳ ବାଷ୍ପ ଜଳପୃଷ୍ଠ ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା ନିରନ୍ତର ହେବା ବାଷ୍ପୀଉଦକ ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଝାଳ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସର ଜଳକଣା ମଧ୍ୟ ଏହା ସହିତ ମିଳିତ ହୋଇଥାଏ । 'ଯେବେ ବାୟୁ ପ୍ରଷ୍ଟୁରିତ ହୁଏ, ତାହାକୁ ଆଦ୍ର ବାୟୁ କହନ୍ତି, ଯେବେ ପ୍ରଷ୍ଟୁରିତ କରିବା ପାଇଁ ଜଳକଣା ଅଧିକ କମିଗଲେ, ତାହାକୁ ଶୁଷ୍କବାୟୁ କହନ୍ତି । ଅଧିକ ଆର୍ଦ୍ରତା ବାୟୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ । ଉଷ୍ଣ ଓ ଆର୍ଦ୍ରବାୟୁ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ ନୁହେଁ । ତଥା ଶୀତ ଓ ଶୁଷ୍କବାୟୁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆର୍ଦ୍ରବାୟୁ ରୁଚିକର ନୁହେଁ ସେଥିରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଏହିକି ଶରୀରର ତାପମାନ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାହୁଏ । ଆମ ଶରୀରର ତାପମାନଙ୍କୁ ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ବାଷ୍ପିଭବନ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦ୍ୱାରା ଜଳ ପ୍ରକ୍ଷେପକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ପ୍ରସ୍ୱେଦ ଦ୍ୱାରା ବାଷ୍ପିଭବନରେ ଶରୀରର ତାପବ୍ୟୟ ହୋଇ କମିଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦ୍ୱାରା ଜଳର ପରିମାଣ କମ୍ ହେଲେ ତାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେବେ ବାୟୁ ପ୍ରଷ୍ଟୁରିତ ହେଉ ବା ଆର୍ଦ୍ର ହେଉ, ଏ ଦୁଇଟି କ୍ରିୟାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅତଃ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଯେଉଁ ଦିଗରେ ଜଳବାୟୁ ଶୀତ ଓ ଶୁଷ୍କ, ସେଠାରେ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଉତ୍ତମ, ଆମ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପଞ୍ଜାବ, ରାଜସ୍ଥାନ ଓ କାଶ୍ମିରୀର ବାୟୁ ଏହିପରି ଅଟେ । ଏହି କାରଣରୁ ସେଠାରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ରହେ ।

ଏହି ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଜଳବାୟୁର ମହତ୍ୱ ଅନୁମାନରେ ସମତା କରାଯାଇପାରେ ।

କ୍ଷୟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କମ୍ ଆଦ୍ରତା ବାୟୁ ଅତି ଲାଭଦାୟକ ଯଥା- ଏହି ପ୍ରକାର ଜଳବାୟୁ ପ୍ରବେଶରେ ଭିଜିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି ଯେ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସାଧାରଣ ବାୟୁ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଅନ୍ତର ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ୍ନତାଲିକା ଦ୍ୱାରା ସେହି ଅନ୍ତରକୁ ଜାଣିପାରିବେ ।

	ପ୍ରଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ	ନିଃଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ
୧) ଅମ୍ଳଜାନ	୨୦.୬୯	୧୬.୦୩
୨) ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍	୭୯%	୭୯%
୩) କାର୍ବନିକାମ୍ଳ	୦.୦୪%	୪.୦୪%
୪) ଜଳୀୟ କଣା	ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ	ପ୍ରସ୍ଫୁରିତ
୫) ଏନ୍ଦ୍ରିୟ ପଦାର୍ଥ	X X	କିଛି ଅଧିକ
୬) ତାପମାନ	ବିଭିନ୍ନ	ଶରୀରର ତାପର ସମାନ

ଏଥିରେ ଏହି ନିଷ୍କର୍ଷ ବାହାର କରାଗଲା ଯେ ନିଃଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ, ପ୍ରଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ ଅପେକ୍ଷା ନିମ୍ନ ବିଷୟରୁ ଜାଣିପାରିବେ ।

୧. ଏଥିରେ କାର୍ବନକାମ୍ଳ ଅଧିକ ହୁଏ ।

୨. ଏଥିରେ ଜଳକଣା ଅଧିକ ହୁଏ ।

୩. ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ କମ୍ ହୁଏ ।

୪. ଏଥିରେ ଏନ୍ଦ୍ରିକ ପଦାର୍ଥ ମିଳିପାରେ ।

୫. ଏହାର ତାପମାନ ବଢ଼ି, ଶରୀରରେ ଥିବା ତାପମାନ ସହିତ ସମାନ ହୋଇଯାଏ ।

ସାମାନ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିଶ୍ୱାସ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ସଞ୍ଚାର ବାୟୁର ପରିମାଣ ୨୦ ଠାରୁ ୩୦ ଘନ ଇଞ୍ଚ ହୁଏ ଓ ଏକ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତି ୧୪



ଠାରୁ ୧୮ ବୀରତକ ଶ୍ୱାସ ନିଏ । ଏହାର ଆଧାର ପରେ ଯଦି ହିସାବ କରାଗଲେ ବୁଝିପାରିବେ, ନିଃଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁ ଏକ ଘଣ୍ଟାରେ, ନିଶ୍ୱାସିତ ବାୟୁରେ କାର୍ବନିକାମ୍ଳ ପରିମାଣ ୦.୬ ଘନଫୁଟ ହେବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଘରେ ନିବାସ କରିଥାଏ, ଓ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେହି ଘରେ ପ୍ରବେଶ ନ କଲେ, ସେହି ଘରର ବାୟୁ ସବୁବେଳେ ଦୂଷିତ ହୋଇ ରହେ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଘରେ କାର୍ବନିକାମ୍ଳ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯିବ । ସାଧାରଣ ବାୟୁରେ ୦-୦୪% ପ୍ରତିଶତ କାର୍ବନିକାମ୍ଳ ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ବାୟୁ ୦-୦୬ ପ୍ରତିଶତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ହାନି ହୁଏ ତାହା ଅଧିକ ହେଲେ ସେହି ବାୟୁ ମାରାତ୍ମକ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏଥିରେ ଆଧାରିତ ହୋଇ, ହିସାବ କରି କହନ୍ତି ଯେ, କୌଣସି ଘରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତିକି କାର୍ବନିକାମ୍ଳ ଛାଡ଼ିଥାଏ ତାହା ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ତାହା ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ୩୦୦୦ ଘନଫୁଟ ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ବିଷୟ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ନିବାସ ସ୍ଥାନରେ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁର ଅବ୍ୟାହତ ଗତି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉତ୍ତମ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଏହି କଥା ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ରାତ୍ରଦିନରେ କାମଧାମରେ ଏପରି ଅବସର ପ୍ରାୟ ଆସେ । ଯେବେ ଆମ୍ଭେ ଭିଡ଼ ମଧ୍ୟରେ, ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ଗାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ଓ ଗହଳିଥିବା ଘରେ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଗରୀବ ପରିବାରକୁ ଛୋଟ ଘରେ ରହିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସିନେମା ଓ ତମାସା ଆଦି ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଭିଡ଼ର ସମ୍ମୁଖ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଭିଡ଼ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ନହୁଏ, ଉକ୍ତ ବାତାବରଣରେ ନିମ୍ନ ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୧. ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ୨. ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ୩. ଅଧିକ ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବାୟୁରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ଜୀବନ ଶକ୍ତି ଓ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଜାତ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

(୧) ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ କ୍ଷୟ ଓ ନିମୋନିଆ (୨) ପ୍ରଳାପକ ଜ୍ୱର (Typhus Fever) (୩) ଯାଦୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମ ରୋଗ । (୪) ରୋମାନ୍ତିକା, ଓ ବାତ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଜ୍ୱର (Enfluensa Fever) ଓ ପରମାଂସରେ ଜୀବି କୃମିମାନଙ୍କର ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଗହଳି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ରୋଗୀର ଖାସିବା, ଛିଙ୍କିବା ଓ କଥା କହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମନ୍ଧେ ଏହା ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତଃଶ୍ରାବିତ ଦ୍ରବ୍ୟର ମାତ୍ରା ଫୁସ୍‌ଫୁସକୁ ମୁଖ ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ । ଛେପ ସହିତ ଏହା ପଦାକୁ ଆସେ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶୋଥ ଆଦି ହେବା ପରେ ଉକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ମାତ୍ରା ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଶ୍ଳେଷା ଓ ଛେପ ଆଦିର କଣା ଖସିବା ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ଆସି ବାୟୁ ସହିତ ମିଶିଯାଏ । ଯେଉଁଠି ଶ୍ଳେଷାରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ବାୟୁରେ ମିଶି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ସଂକ୍ରାମଣ କରିଥାଏ ।

ଏହି କଥା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଯେ, ଗହଳି ମଧ୍ୟରେ ବାୟୁ ରୋଗଜାତ କାରୀ ଅଟେ । କାରଣ ଏଥିରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁଠି ସ୍ୱେଦର ବାଷ୍ପୀଭବନ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସର ଜଳକଣା ନିକ୍ଷେପ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଦୁଇଟି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ତାପର ଶାସନ ହୁଏ । ତାପ ଶାସନର କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା, ଅବିଶ୍ରାମ ଓ ଅନ୍ୟରୋଗ ହୋଇଯାଏ । ଅତଃ ଉପସଂହାର ରୂପ ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେ ଏହା କହିପାରୁ ଯେ, ଆହ୍ଲାଦଦାୟିନୀ ବା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ କରିବା ବାୟୁର ନିମ୍ନ ତିନିଗୋଟି ବିଶେଷତା ଗୁଡ଼ିକ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ମନ୍ଦ ଗତିରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ।

୨. ଅଧିକ ଆର୍ଦ୍ରତାର ଅଭାବ ।

୩. ୫୫୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫରେନହୀଟରୁ ୫୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫରେନହୀଟ୍ ତକର ତାପମାନ ।



ପ୍ରାଣାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ପ୍ରଥମରେ କୁହାଗଲା ଯେ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାର କରିବା, ଏହା ତେବେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଯେବେ ଆମ୍ଭେ ଅତି କମ୍‌ରେ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନେଇ ଫେରେ ବାହାର କରୁ । ପ୍ରାଣାୟାମର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଏହିକି, ଯେଉଁ ନିୟମରେ ଏହା ହୁଏ ନାହିଁ, ତାହା ଅବଶ୍ୟ ଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱପ ବିଧିର ରୁପରେଖା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେ ପୂର୍ବ ରଚନା ସମ୍ବନ୍ଧ ନିମ୍ନ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ରୂପରେ ଧ୍ୟାନ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଧିର ଗୁଣଦୋଷର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।

୧. ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶି ସଂକୋଚ କରି ନିଜର ଉନ୍ନତ ଉଦର ପିଠିକୁ ଲଗାଅ । ତଦ୍ୱାରା ବକ୍ଷଗୁହା ଖାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ । ପରେ ଏତିକି ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶି ନିମ୍ନ ପାର୍ଶ୍ୱଧାରର ତଳ ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକର ଆକସ୍ମିକ୍ ପୃଷ୍ଠରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଯେବେ ଉକ୍ତ ପେଶି ସଂକୋଚ କରାଯାଏ ଏ ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକ ପାଖ ପାଖକୁ ଆସିବାକୁ ଲାଗେ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମୟରେ ଏହି ଅଭିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏହାର ନିରାକରଣ ବହିସ୍ଥ ପର୍ଶୁକାର ଅନ୍ତବର୍ତ୍ତୀକ ପେଶିଗୁଡ଼ିକର ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି ।

ଏହି ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକ ଦୂର ହେବା ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶିକୁ ତଳକୁ ଆସିବାପାଇଁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ଅତଃ ଏହା ବୁଝିବା ଭୂଲ ଯେ, ନିମ୍ନ ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକର "ପାର୍ଶ୍ୱିକ ବିସ୍ତାର" ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିସ୍ତାର ବହିସ୍ଥ ଅନ୍ତବର୍ତ୍ତିନୀ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ କରନ୍ତି ।

୨. ପ୍ରାଣାୟାମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଓ ଶରୀର ମହତ୍ୱ

ଅଧିକ । ତାହା ତଳକୁ ଯିବାଦ୍ୱାରା ଉଦରାନ୍ତର ବୟନ ପରେ କିଛି ତଳକୁ ତଥା ବାହାରକୁ ଭାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଫୁଲି ଆଗକୁ ଆସିଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ବିଷୟ ନ ବୁଝି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମୟରେ ଉଦରକୁ ଭିତରକୁ ଝିକିବା ଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ପଡ଼େ ।

୩. ତଳ ପର୍ଶୁକା ପାର୍ଶ୍ୱିକା ବିସ୍ତାର ଦ୍ୱାରା ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶୀକୁ ତଳେ ବସିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ତଳେ ଥିବା ଦୁଇଟି ପିଣ୍ଡରେ ବାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଉପର ପିଣ୍ଡ କୌଶିକଶ୍ୱସନ (Upper chest Inhaltation) ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବକ୍ଷ ଗୁହାରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କର୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ ହୋଇଥାଏ ଯଦି ନିଃଶ୍ୱାସ କାଳରେ ଉଦର ପେଶିକୁ ଭିଙ୍ଗାଯାଏ ତା'ହେଲେ ଉଦରର ଭିତର ଅବୟବ ଦବିଯାଇ ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଯିବ । ଏପରି ହେବା ଦ୍ୱାରା ତଳ ପର୍ଶୁକା ଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହେବା ପାଇଁ ଦିଏ ନାହିଁ ଫଳତଃ ନିମ୍ନସ୍ଥ ଦୁଇଟି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପିଣ୍ଡରୁ ବାୟୁ ପଦାକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ବକ୍ଷୋଦର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶୀର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଚାପର କାରଣ କେବଳ ନିମ୍ନତମ ପିଣ୍ଡଟି ଖୋଲିଯାଏ । ଅତଃ ନିଃଶ୍ୱାସ କାଳରେ ମଧ୍ୟ ଉଦର ପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶେଷତଃ ଭିତରକୁ ଝିକିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଅଭାବର କାରଣ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇପଦ ଏଠାରେ କହୁଅଛି । ପ୍ରଥମରେ ଏହା କହୁଅଛି ଯେ, ତାହା ପାଖରେ ଏଥିପାଇଁ ସମୟ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ତାହାର ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ବିତିଗଲା । ତାହା ସହିତ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ବଳିଷ୍ଠ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି ଭ୍ରମର କାରଣ ସେମାନେ ବଳିଷ୍ଠ କାମରେ ଭାର ନେଇଥାନ୍ତି, ଛୁଟି ଦିନରେ ଭାରି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତି ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପର୍ବତ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଯାନ୍ତି । ଏହି ଆକସ୍ମିକ ବଳ



ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ହୃଦୟ ସର୍ବଦା ଅନଭ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ହୃଦୟଙ୍କୁ ଅପ୍ରତ୍ୟାସତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ହୃଦରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଶେଷରେ ହୃଦୟର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ମୃତ୍ୟୁ ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ଅତଃ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଆଦି ଅନ୍ତର ଅବୟବକୁ ସ୍ୱସ୍ଥ ହେବାପରେ ବଳିଷ୍ଠ କାମରେ ହାତ ଦେବାକୁ ହୁଏ ବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. କେବେ କେବେ ବ୍ୟାୟାମଶୀଳ ବା ସାଧାରଣ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ ଖଟାଇ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ବା କାମ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସନେଇ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀର ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଦ୍ୱାରା ଉପରୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ବକ୍ଷ ପୁରା ଫୁଲିଯାଇ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ଭାରି କାମ କରିବାକୁ ସୁବିଧା ମିଳେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅକ୍ସିଜନର ସଞ୍ଚାର ତଥା କାର୍ବନିକାମ୍ଳର ନିଷ୍କାସନ ଦୁଇଟିଯାକ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଯେବେ ଅକ୍ସିଜନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ କାର୍ବନିକାମ୍ଳର ଉତ୍ପତ୍ତି ଦୁଇଟି ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ ଏହି ଯେ ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ "ରକ୍ତାଭି ସରଣ"ରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ରକ୍ତ ଜମିଯାଏ । ଏହି ରକ୍ତ କଣ୍ଠର କାନ୍ଥ ପରେ ଅନୁଚିତ ଚାପ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ସବୁକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ବିସ୍ତାରର ରୋଗ ହୋଇଯାଏ (Dilateon of the heart) ଏଣୁ ଏପରି ଭାରି ବ୍ୟାୟାମ ବା କାମ କରିବା ଓ ଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମର୍ଦ୍ଦନ

ଏହି ମର୍ଦ୍ଦନ ତେଲ ବା ଘିଅ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ଘୃତର ପ୍ରୟୋଗ ଘୃତ ଦ୍ୱାରା ବା ଲହୁଣୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କରାଯାଏ । ଘୃତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ପ୍ରଥା ପଞ୍ଜାବ ଭିତରେ ଦେଖାଯାଏ । ପିଲାମାନେ ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଚାଲନ୍ତି ସେତିକି ବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ

ପିଲାର ମା' ତାର ପିଲାକୁ ଘିଅ ବା ଲହୁଣୀ ଲଗାଇଥାଏ, ଘିଅ ଓ ଲହୁଣୀ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର କୋମଳ ହୁଏ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗୌରବର୍ଣ୍ଣ ଆସେ । ତାପରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତେଲ ଲଗାଇଥାନ୍ତି ।

ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେବଳ ତେଲ ଲଗାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତି ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତେଲ ବଦଳରେ ଉବଟନ୍ ଲଗାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଉବଟନ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ, ଚଣାଚୁନା, ହଳଦୀ ଓ ତେଲର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ଉବଟନ୍‌କୁ ମସୁରି ଚୁନା ବା ମୁଗଚୁନାରେ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ଓ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ସୋରିଷ ଚୂନା ମିଶାଇ ରାତ୍ର କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରେ ବତୁରାଇ ରଖି-ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ଖରାଦିନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲଗାନ୍ତି ।

ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭ୍ରଙ୍ଗକଲେ, ପରେ କିଛି ବିଷୟ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ତାହାକୁ ଅବଶ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯଥା :-

୧. ମର୍ଦ୍ଦନ କରି କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାରେ ବାୟୁର ପ୍ରବାହିତ ସ୍ଥାନରେ ପିଲାକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୨. ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା କ୍ଷଣି ସ୍ନାନ କରିବ ନାହିଁ ।

୩. ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ପାଦତଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଏପରି କରିବା ସମ୍ଭାବନା ହୁଏ, ଶିର, କାନ ଓ ତଳି ପାଦରେ ବିଶେଷ ରୂପେ ତେଲ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଲୋକ ଟେଲିଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ, ତାହାର କାନରେ ଅବଶ୍ୟ ତେଲ ପକାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପଦଗମନକାରୀଙ୍କ ତଳିପାଦରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ, ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି, ତାହାକୁ ଅବଶ୍ୟ ତେଲ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ ।



★★★

୫. ତେଲକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଲ ଲଗାଇବା ଏକ କଳାଅଟେ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଲୋକେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ ଓ ସଂବାହନ ଏକ ଖାସ୍ ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକଦ୍ୱାରା କରାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପେଷା ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟ ଚାଲୁଅଛି, ତେଲକୁ ଅନୁଲୋମରେ ଲଗାଇବା ସୂତ୍ର ହେଉଛି, ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ।

ଅନୁଲୋମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବାଳର ଅନୁକୂଳ କରିବା । ସାଧାରଣତଃ ଉପରୁ ତଳକୁ ଓ ତଳରୁ ଉପରକୁ ଦୁଇଆଡ଼ୁ କରନ୍ତି । ଉପରକୁ ଉପରକୁ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତକୁ ବହିନେବା ଶିରାଗୁଡ଼ିକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ତାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତଳ ଆଡ଼କୁ ରକ୍ତ ଆସିଯାଏ ।

୬. ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାର ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ତ୍ୱଚାରେ ଭ୍ରାଜିଷ୍ଣୁତା କ୍ଳାନ୍ତି ଆସେ । ତେଲକୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପରେ ଲଗାଇ ଦେଲେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନର କାମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭. ବୃକ୍ଷକୁ ପାଣି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ପତ୍ର ଗଛ ବଢ଼େ, ସେହି ପ୍ରକାର ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ତ, ମାଂସ ଓ ଶୁକ୍ର ଆଦି ଧାତୁ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ତେଲର ନିର୍ବାଚନ- ମର୍ଦ୍ଦନ ପାଇଁ ତେଲର ନିର୍ବାଚନ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତେଲର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ ।

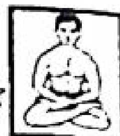
ଗୁଜୁରାଟରେ ରାଶିତେଲର ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଜାବରେ ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ ତେଲ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ବଙ୍ଗଳାରେ ରାଇର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ହାଇଦ୍ରାବାଦରେ କୁସୁମ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କୋଚିନ୍ ଆଡ଼େ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାସବୁ ଆମର ଦେଶାନୁଯାଇ ଠିକ୍ ଅଟେ । ଏ ସବୁଠାରୁ ସୋରିଷ

ତେଲ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ହଳଦିଆ ଶ୍ୱେତ ସୋରିଷ ତେଲ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ଏହି ତେଲରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତା ଅଛି, ଯାହାକି ଅନ୍ୟ ତେଲରେ ନଥାଏ । ଏହାକୁ କଡୁଆ କହନ୍ତି । କଟୁ ହେବାଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଲାଗିଲେ ଜଳିଲା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଏହା ତାହାର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ତାର ଚିହ୍ନ ଅଟେ । ଏହି ତୀକ୍ଷ୍ଣତାର କାରଣ ଏହା ଶରୀରର ଲୋମ କୂପରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଶରୀରର ତ୍ୱଚା ଶରୀର ମଇଳା ବାହାର କରିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସାଧନା ତ୍ୱଚା ଶିରଠାରୁ ପାଦତଳଯାଏଁ ବ୍ୟାପିଛି । ସେଥିଯୋଗୁଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ମଇଳା ତାହା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ବିପରୀତ ମଳ, ମୂତ୍ର, ବା ଶ୍ୱାସର ପଥରେ ଶରୀରର ମଇଳା ବାହାର କରିବାରେ ମଇଳାର ନିଜ ସ୍ଥାନରୁ ଚଳି ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚାର ହୋଇ ଫେରେ ମୂତ୍ର ମାର୍ଗ, ମଳମାର୍ଗ, ବା ଶ୍ୱାସମାର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ପରେ ତ୍ୱଚାରେ ଏପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଶରୀରର ମଇଳା ତ୍ୱଚାର ପଥ ଯେଉଁଠାରେ ହୁଏ, ସେ ଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାରେ ବାହାର ହୋଇପାରେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ଘିଅ ବା ଲହୁଣୀ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ମିଳେ । ଘିଅ ଚର୍ମର ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ତେଜକୁ ବାହାର କରେ । ତେଲରୁ ଏହି ଗୁଣ ଅଧିକରେ ମିଳେ ନାହିଁ । କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ଘିଅ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଗରମ ଦିନରେ ଘିଅ ବଦଳରେ ଲହୁଣି ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । କାରଣ ଘିଅଠାରୁ ଲହୁଣି ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ରଖେ । ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ଘିଅ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଖରାରେ ବସି ଲଗାଇବା, ଅଧିକ ଉତ୍ତମ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସର୍ଦ୍ଦିହେବା ଭୟ ନଥାଏ ।

ଶିରରେ ବା ମସ୍ତକରେ ଲଗାଇବା ତେଲ

ଏଥିପାଇଁ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ରାଶିତେଲ ତଥା ଜଡ଼ାତେଲ ପ୍ରଚଳିତ ହେଉଅଛି । ପଞ୍ଜାବ ଓ ତାର ନିକଟତମ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ସୋରିଷ



ତେଲ, ଘିଅ ଓ ଲହୁଣି ଲଗାଇବାର ପ୍ରଥା ଅଛି । ଗୁଜୁରାଟୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ କେବଳ ଘିଅ ବା ଲହୁଣି ଲଗାନ୍ତି । ସେଥିଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ବାଳ ମଜବୁତ ରହିଥାଏ । ଏତେ ଆଣ୍ଟ ଥାଏ ଯେ ବାଳକୁ ଧରି ଝିକିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଉପୁଡ଼େ ନାହିଁ, ମଝିରେ ଛିଡ଼ିଯାଏ । ଯାହାର ମୁଣ୍ଡରେ ଅଧିକ ଉକୁଣି ଓ ଲିଖ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ନଡ଼ିଆତେଲ ଲଗାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ବାଳ ଭ୍ରମର ପରି କଳା, ସ୍ନିଗ୍ଧ ଓ ଚକ୍‌ଚକ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଉକୁଣି ଓ ଲିଖ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ୧୦୧ ନିୟମ

୧. ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଇଛା କରି ଶେଯରେ ପଡ଼ନାହିଁ ।

୨. ରାତ୍ରରେ ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ ପରିଶ୍ରା କରିବା ପରେ ପାଣି ପିଇ ପୁଣି ଶୋଇବ ନାହିଁ ।

୩. ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ତିନିଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ନପାରିବେ ଘଣ୍ଟେ ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

୪. ଉଠିବା କ୍ଷଣି ପାଏ ବା ଦେଢ଼ ପା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ସମୟରେ କୁନ୍ଥାଇବେ ନାହିଁ ।

୬. ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଲିଙ୍ଗ ଓ ଗୁଦା ଧୋଇବେ ନାହିଁ ।

୭. ଲିଙ୍ଗ ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ସର୍ବଦା ଥଣ୍ଡା ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ସର୍ବଦା ଲେଙ୍ଗୁଟି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଓ ଲେଙ୍ଗୁଟି ସରୁ ବସ୍ତ୍ରରେ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

୯. ଉପରସ୍ଥ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନରେ ମଇଳା ଜମା ନ ହେଲାଭଳି ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧୦. ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ।

୧୧. ଦିନରେ ଦୁଇଥର ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ।

୧୨. ଅଣ୍ଟା ଜଳରେ କିଛି ସମୟ ଠିଆହୋଇ ରହନ୍ତୁ ।

୧୩. ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ମନରେ ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୪. ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ମୈଥୁନ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୫. ଉତ୍ତେଜକ ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୬. ନଗ୍ନ ଚିତ୍ର ତଥା ନଗ୍ନ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୭. ଅଶ୍ଳୀଳ ସାହିତ୍ୟ ପଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୮. ବେଶ୍ୟା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୯. ସ୍ତ୍ରୀ କନ୍ୟା ଓ ୧୦,୧୫ ବର୍ଷର ବାଳିକା ସହିତ ଏକାନ୍ତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୦. ଅଧିକ କ୍ଷିର ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର କଦାପି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୧. କ୍ଷୁଧା ହେଲେ ସୁପାଚ୍ୟ ଲଘୁ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

୨୨. ଦିନରେ ଏକବେଳା ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ । ରାତ୍ରରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୩. ଅତି ଚଞ୍ଚଳ ଓ ମସଲାଦାର ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୪. ଅଧିକ ମିଠା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୫. ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ହାଲୁକା ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

୨୬. ମିଠା ବଦଳରେ ମହୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୨୭. ଲିଙ୍ଗର ଚର୍ମ ହଟାଇ ମଇଳାକୁ ସଫାକରି ଶୀତଳ ଜଳରେ ଧୋଇବ ।

୨୮. ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବେ ନାହିଁ ।



୨୯. ଲିଙ୍ଗକୁ ମାସକୁ ଥରେ ଦୁଇଥର ଲୁଣ ପାଣିରେ ଧୋଇବ ।

୩୦. ଶୀତ ଋତୁରେ ଅଧିକ ତେଲ ଲଗାଇବା ନିଷେଧ ।

୩୧. ପ୍ରେମ କଥା ପଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ସିନେମା, ନାଟକ, ତମାଶା ଆଦି ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩୨. ଆତ୍ମ ଶାସନ କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ ।

୩୩. ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩୪. ପ୍ରତିଦିନ କମ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ ।

୩୫. ଚିନ୍ତାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୩୬. ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩୭. ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଋତୁମାନଙ୍କରେ ଦିନବେଳା ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩୮. ନିଦ୍ରା ଆସିଲା ପରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।

୩୯. ବାଜିକରଣ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୦. ଲିଙ୍ଗ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ଅମାନୁଷିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୧. କନ୍ୟା, ବୁଢ଼ୀ, ବେଶ୍ୟା ଓ ଋତୁସ୍ନାତା ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୨. ପରସ୍ତ୍ରୀକୁ ନିଜର ମାତା ଓ ଭଗିନୀ ସମ ଭାବନା କରନ୍ତୁ ।

୪୩. ନିଆଁ ପାଖରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୪. ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୫. ରାତ୍ରି ଚଞ୍ଚଳ ଶୋଇ ପ୍ରାତଃରେ ଚଞ୍ଚଳ ଉଠନ୍ତୁ ।

୪୬. ଅଧିକ ମାନସିକ ଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪୭. ସର୍ବଦା ମହାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଚରିତ୍ର ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

୪୮. ସାଦା ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୪୯. ଅତର, ସୁଗନ୍ଧ, ପୁଷ୍ପ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

୫୦. ଅଧିକ ଘୋଡ଼ା ସବାରୀ ବା ସାଇକେଲ୍ ଚଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୧. ସର୍ବଦା ଲିଙ୍ଗକୁ ଅଣ୍ଡାଳିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।
୫୨. ଅନ୍ଧାର ଘରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୩. ପରିଶ୍ରା ଓ ଝାଡ଼ାର ବେଗକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୪. ଅଧିକ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୫. ରାତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅନିଦ୍ରା ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୬. ହସ୍ତ ମୈଥୁନ, ପଶୁ ମୈଥୁନ, ଗୁଦା ମୈଥୁନ ଆଦି ଅପ୍ରାକୃତିକ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୭. ପରିଶ୍ରା କରିବା, କ୍ଷଣି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଲିଙ୍ଗକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
୫୮. ଅଧିକ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫୯. ମଳବଦ୍ଧ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୦. ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ରହନ୍ତୁ, ଗରମ ସ୍ଥାନରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୧. ସର୍ବଦା ଖୋଲା ବାୟୁରେ ରହନ୍ତୁ, ବନ୍ଦ ଘରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୨. ଚା, କଫି, ସୋଡ଼ା, କୋକୋ, ଲେମନ୍ ଓ ମାଦ୍ରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୩. କୋମଳ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୪. ଏକାନ୍ତ ବାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୫. ଉଲଗ୍ନ ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୬. ଭୋଗ ବିଳାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬୭. କାହା ସହିତ ମିଶି ଶୋଇବେ ନାହିଁ ।
୬୮. ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ।
୬୯. ତୁଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୭୦. ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସର୍ବଦା ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।
୭୧. ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।
୭୨. ଖାଲି ପାଦରେ କେବେହେଲେ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

୭୩. ଅଳ୍ପ ବସ୍ତ୍ର ଢ଼ିଲା କରି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

୭୪. ଶୋଇବା ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ଧୂଅନ୍ତୁ ।

୭୫. କେବେକେବେ ତଳପେଟରେ ଓଦାକନା ପଟି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

୭୬. ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ରହନ୍ତୁ ।

୭୭. ଗରିଷ୍ଠ ପଦାର୍ଥ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭୮. ରଙ୍ଗ ମରିଚ, ରାଇ ସୋରିଷ ଓ ଗରମ ମସଲା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭୯. ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଉପବାସ କରନ୍ତୁ ।

୮୦. ଅଧିକ ଫଳ ମୂଳ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

୮୧. ଭୋଜନ ଓ ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟରେ ତିନି ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ ।

୮୨. ଭୋଜନ କଲାପରେ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮୩. ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮୪. ଦିନବେଳେ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮୫. ଖାଲି ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ, କିଛି ନା କିଛି କାମରେ ଲାଗି ରହନ୍ତୁ ।

୮୬. ବାସି ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ବାସି, ସଢ଼ାଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮୭. ବାଲ୍ୟବିବାହ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮୮. ସାରା ଜୀବନ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ।

୮୯. ଖୁବ୍ ଲମ୍ବାଚୌଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ସ୍ଥାନରେ ଶୟନ କରନ୍ତୁ ।

୯୦. ଏକ ଶଯ୍ୟାରେ ଦୁଇଜଣ ମିଶି ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶଯ୍ୟା ଅଲଗା ଅଲଗା କରନ୍ତୁ ।

୯୧. ପିନ୍ଧିବା ପୋଷାକ ସର୍ବଦା ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।

୯୨. ବାହାରେ ମାଛିବସା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଇବା ପରେ ଏଣେତେଣେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯୩. ନିରାହାର ଉପବାସ କରନ୍ତୁ, ସେଦିନ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯୪. ପ୍ରତିଦିନ ବାୟୁ ସେବନ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୯୫. କ୍ରୋଧ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

୯୬. ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦରେ ରହନ୍ତୁ ।

୯୭. ମନକୁ ଜୟ କରାନ୍ତୁ ।

୯୮. ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯୯. ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭକ୍ତି ରଖନ୍ତୁ ।

୧୦୦. ଆପଣଙ୍କ କୁଳାଚାର ଅନୁଯାଇ କୌଣସି ଦେବତାଙ୍କ ଆଶ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଉପକାର ହେବ ।

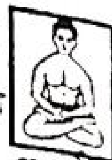
୧୦୧. ନକଲି ବହି ପ୍ରତି ସାବଧାନ ।

***

ଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ନ ଦାନର ମହାତ୍ମ୍ୟ

ଅନ୍ନ କହିଲେ ପ୍ରାଣୀକୁ ବୁଝାଏ । କାରଣ, ଆମ ଦେହରେ ଯେଉଁ କୋଷ୍ଠାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେଉଅଛି, ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ରସ, ରକ୍ତ, ମେଦ, ମାଂସ, ଅସ୍ଥି, ମଜ୍ଜା ଓ ଶୁକ୍ର ରୂପକ ଧାତୁମାନଙ୍କର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ରସ ରକ୍ତାଦି ଧାତୁମାନେ କେବଳ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ଧାତୁମାନେ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଟନ୍ତି ।

ଏହି ଧାତୁମାନଙ୍କର ପାର୍ଦୁର୍ଭାବ ଅନ୍ନରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ନ କୋଷ୍ଠାଗ୍ନିରେ ପାଚିତ ହୋଇ, ଧାତୁର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ । ଏହି ଧାତୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଆମର ଆଜୀବନ ଏହି ମାୟା ମମତା ମୋହ ସଂଗ୍ରାମ ଚାଲିଛି ।



★★★

ଜଣେ ନିଜପାଇଁ, ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ କେବଳ ଧନ ଅର୍ଜୁଛି ଧନବ୍ୟୟ କରୁଛି, ଭଲ ଖାଉଛି, ଭଲ ପିନ୍ଧୁଛି ଏବଂ ଯାହା ବଳିବ ତାକୁ ସଞ୍ଚୟ କରି ପେଢ଼ି ଭର୍ତ୍ତିକରି ରଖି, ଦେଖି ଦେଖି ମରିଯାଉଛି, ଗଲାବେଳକୁ ଖାଲି ହାତାରେ ଆଖିବୁଜି ଚାଲିଯାଉଛି-

ଆଉ ଜଣେ, ନିଜପରି, ଅନାଥ, ଗରୀବ ରୋଗୀ ବୁଢ଼ା ଓ ବୁଢ଼ୀ (ଅସହାୟ) ମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦେବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇ ଦୀନନାଥ ଭାବେ ଦରିଦ୍ର ନାରାୟଣଙ୍କ ସେବା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି ।

ପୁଣି କୃପଣ ମଣିଷ ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପର ହୋଇ ନିଜେ ଖାଇଛି, ନିଜେ ପିନ୍ଧୁଛି, ନିଜେ ସୁଖରେ ରହୁଛି । ଏଥିରେ ମଧ ତୃପ୍ତି ନହୋଇ, ଅଜସ୍ର ଧନ ସଂଗ୍ରହ କରି ତାକୁ ପେଢ଼ିରେ ଭରି, ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଜମାଦେଇ ବଢ଼ାଇ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରୁଛି ସିନା- ସେହି ଧନର କଳନ୍ତର ବ୍ୟୟକରି ମଧ ଦରିଦ୍ର ଜନତାର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

***

ଷଡ଼ରିପୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନୁଷ୍ୟତାକୁ ବିନାଶ କରିଥାଏ କିପରି ?

କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ ଓ ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଛ'ଟି ମଣିଷର ଶତ୍ରୁ, ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶତ୍ରୁମାନେ ଆକ୍ରମଣ କରି ବିନାଶ ସାଧନା କଲାପରି ଏହି ଦେହକୁ ମଧ ବିନାଶ କରି, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ବର୍ଣ୍ଣ, ତେଜ, ଧୀରତା, ଭକ୍ତି, ଦୟା, ଦୀନସେବା ପ୍ରକୃତି ସଦ୍‌ଗୁଣମାନଙ୍କୁ ବିଲୋପ କରିବାକୁ ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ସଂଗ୍ରାମ ଚଳାଇଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ସଂଗ୍ରାମରେ ବିଜୟୀ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକଲେ, ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଆୟୁଧ

ହେଉଛି ସଂଯମ ଅସ୍ତ୍ରର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ତାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଶରୀରରେ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁମାନେ ହେଉଛନ୍ତି କାମ, କ୍ରୋଧ ଓ ଲୋଭ ଏମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଯେ, ଦିଅନ୍ତି ଏଥିରେ ଅଣୁମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏଣୁ ହେ ମଣିଷମାନେ, ନିଜେ ଜୀଇଁବା ଓ ସୁଖୀ ହେବାପରେ, ପରକାଳର କଥାକୁ ଚିନ୍ତାକରି ପରକୁ ବଞ୍ଚିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର, ପରଜନ୍ମକୁ ସୁଖଭୋଗ ଲାଭ ହେବ ତୁମର । ଯେହେତୁ ଆମେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଦାନ, ଧର୍ମ, କରିଥିଲେ ତାହାରି ପୁଣ୍ୟଫଳରେ ଆଜି ଭୋଗ କରିବାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିଛେ । ଯେଉଁମାନେ ଆମର ଆଶ୍ରୟୀ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଏବେ ସେମାନେ ଗତଜନ୍ମରେ ଆମପରି କୃପଣତା ଆଚରଣ କରିଥିବାରୁ ଓ ପରଶ୍ରୀ ପରସ୍ତ୍ରୀ ଅପହରଣ କରିଥିବାରୁ ସେହି ପାପର ଫଳଭୋଗ କରୁଅଛନ୍ତି । ଏକଥା ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ, ଏଣୁ ଏହାକୁ ଜାଣି ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଦେଇଥିଲେ ପାଇ, ବୁଣିଥିଲେ ଦାଇ

କଥାରେ ଅଛି- *ଯାହା ଦେଇଥିବ ପେଟକୁ*
ମିଳିଯିବ ତାହା ବାଟକୁ

ଯେ ନ ଦେଉଛି, ସେ ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯେପରି ଯେ ନ ବୁଣିଛି ସେ ଦାଇବାକୁ ଯିବାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଏଣୁ ଆମର କ୍ଷୁଧାବାଧା ସମୟକୁ ୧/୨ ଘଣ୍ଟା ଗଡ଼ାଇଦେଲେ ଆମର ଅବସ୍ଥା ସେହି ଅଧଘଣ୍ଟା ସକାଶେ ଯେ ହେଉଛି ? ଘର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ କେତେ ରାଗ, ବିରକ୍ତି, କେତେ ଗାଳି, ଫଜତି ବର୍ଷଣ ହେଉଛି । ଏହାତ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏହିପରି କ୍ଷୁଧାବାଧା, ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଓଳି ଓଳି ଧରି ଦିନ ଦିନ ଧରି ଯେଉଁ ଅନ୍ୟଥା ଅକର୍ମଣ୍ୟମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏଥି ସକାଶେ କେତେ, କଷ୍ଟଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଶେଷକୁ ସବୁ ଦିଗରୁ ନିରାଶ ହୋଇ



ଆଖିବୁଜି ପଡ଼ି ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏଥିପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ସଦୟ ହେବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

ଆହାର ଅଭାବରେ ରୋଗ ଓ କଷ୍ଟ

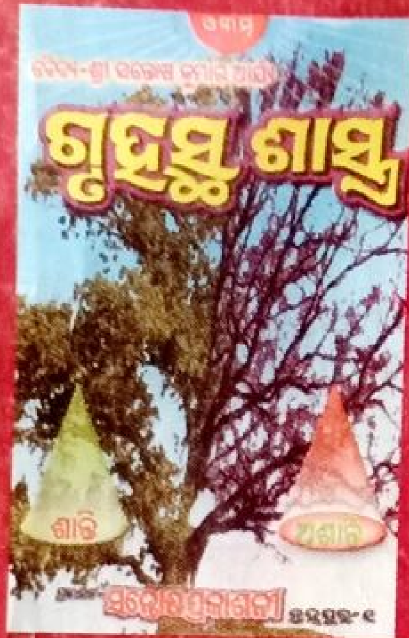
ଆହାରଂ ପଗତି ଶିଷ୍ୟ
ଦୋଷାନ୍ନାହାର ବର୍ଜିତଃ
ତଦଭାବେ ପଚ୍ଛେଦ୍ଧାତୁନ୍
ଧାତ୍ୱାଭାବେପି ପଚାଣାନ୍

ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ରକ୍ଷା ସକାଶେ ଓ ନିରୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ପରିମିତ ଆହାର ସେବନ କରିବାକୁ ପଡୁଥାଏ ।

ଆମ ଉଦର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ କୋଷ୍ଠାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେଉଛି ଏହି ଅଗ୍ନିର ଯଥା ସମୟରେ ଆହାର ରୂପକ ଆହୁତି ପ୍ରଦାନ ନକଲେ ଏହି ଅଗ୍ନି ଆହାର ନ ପାଇଲେ ଶରୀରସ୍ଥ କୋଷମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୁପିତ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ଏବଂ ଆମ ଦୋଷକୁ ବିନାଶ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ, ଅନ୍ନ ପାଇଲେ ଶରୀରସ୍ଥ ରସ, ରକ୍ତାଦିଧାତୁ ବା ବଳକମାନଙ୍କୁ ଖାଇଦେଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରି ପକାଏ । ଏହେତୁ ଅନାଥ, ଅନ୍ଧ, ଛୋଟା, ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଅତି ବୁଢ଼ା, ବୁଢ଼ୀ ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତମାନଙ୍କୁ (ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହେତୁ ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ରୋଗ ନ ହେବାକୁ ଗଣ୍ଡେ ଭୋଜନ ଦେବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

-ସମାପ୍ତ-

ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ! ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ ..



ବୈଦ୍ୟ ଶ୍ରୀ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଆର୍ଯ୍ୟଙ୍କ

ବେଦ, ଦର୍ଶନ, ଉପନିଷଦରୁ ସଂଗୃହୀତ

ଗୃହସ୍ଥ ଶାସ୍ତ୍ର

ସମାଜରେ ଉଠୁଥିବା ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଏବଂ ପରିବାରରେ ପିତା-ମାତାଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମର ସ୍ୱରୂପ, ବିବାହର ମହତ୍ତ୍ୱ, ବିବାହିତ ଜୀବନ କିପରି ସୁଖମୟ ହେବ ? ପତି-ପତ୍ନୀ ମଧରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କରିବେ ? ଏହିପରି ସମସ୍ତ ଜଟିଳ ବିଷୟକୁ ଅତି ସରଳ ଭାଷାରେ ଏହି ''ଗୃହସ୍ଥଶାସ୍ତ୍ର'' ରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।



ଈଶ୍ୱର କିଏ ?

ଅଜ୍ଞାନ ଭକ୍ତର ପ୍ରାର୍ଥନା
ଈଶ୍ୱର କିଏ ?
ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କିପରି କରିବେ ?
ଈଶ୍ୱର କ'ଣ କରିଛନ୍ତି ?
ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଉପାସନା କରିବ କାହିଁକି ?
ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ କାହିଁକି ?
ଧର୍ମ କ'ଣ ?
ଏ ସମସ୍ତ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଅତି ସରଳ ଭାଷାରେ ''ଈଶ୍ୱର କିଏ'' ରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆମଠାରେ ଗୀତା, ସଂହିତା, ବେଦ, ଅଷ୍ଟାଦଶ ପୁରାଣ, ନାଟକ, ଗୀତିନାଟ୍ୟ, ଭାଗବତ, ଜ୍ୟୋତିଷ, ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା, କର୍ମକାଣ୍ଡ, ଉପନ୍ୟାସ, ଡିଟେକ୍ଟିଭ୍, କାହାଣୀ, ମନ୍ତ୍ର ଯନ୍ତ୍ର ତନ୍ତ୍ର, ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନୀ, ଗ୍ରନ୍ଥାବଳୀ, ପୂଜା, ବ୍ରତ, ଓଷା, ସ୍ତୁତି ଇତ୍ୟାଦି ଚଟି ବହି ସୁବିଧା ଦରରେ ମିଳେ ।

ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ କମିଶନ ଦିଆଯାଏ

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସର୍ବାଧିକାରକ
ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶନୀ
ପୁରୁଣା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ,
ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧, ଗଂଜାମ
0680-2221171

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ
ସନାତନ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରକାଶନୀ
ମହିମା ମହଲ, ଷ୍ଟେଟ ବ୍ୟାଙ୍କ ରୋଡ୍,
ବ୍ରହ୍ମପୁର-୧, ଗଂଜାମ